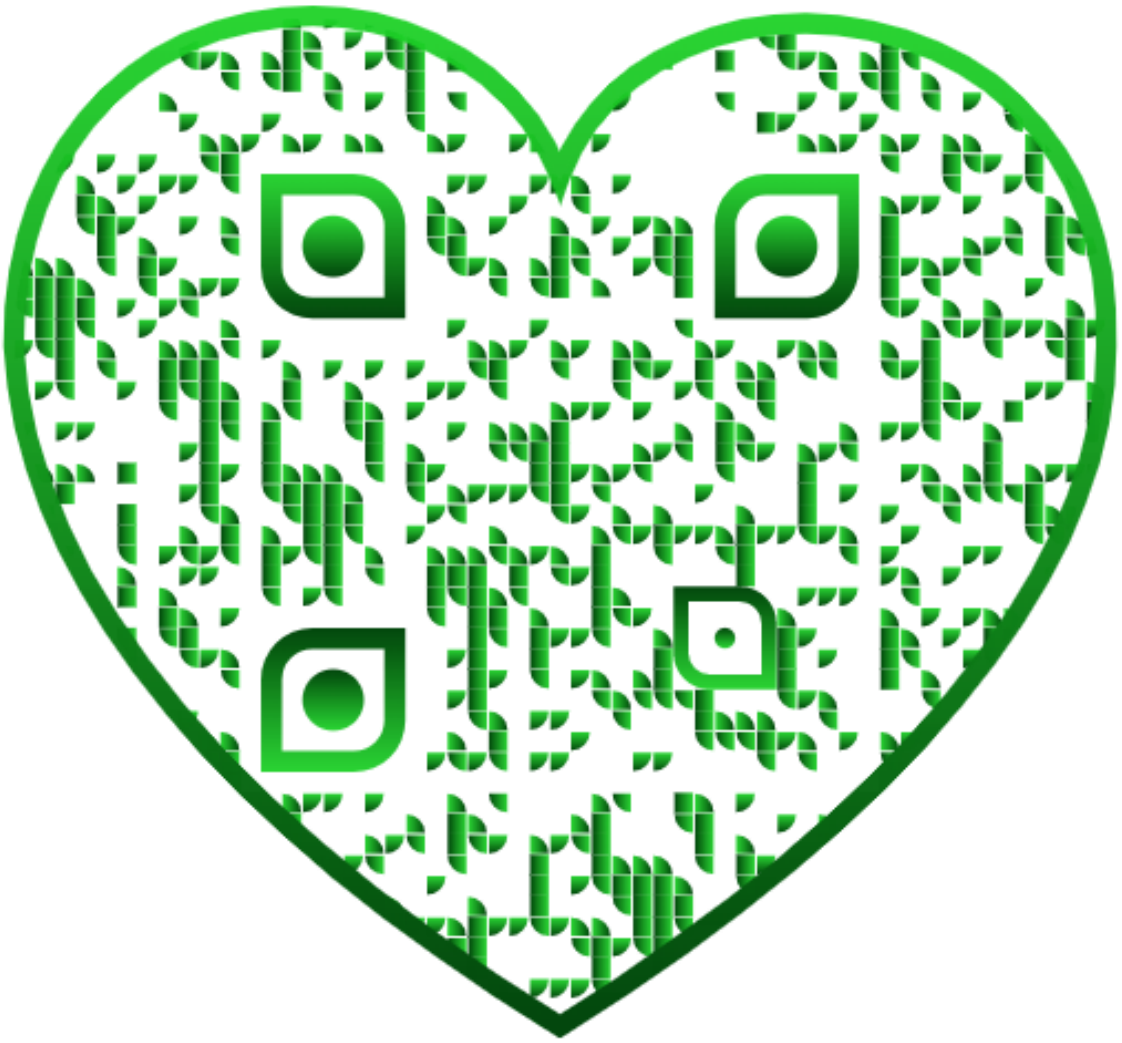
STÉPHANE ALLIX

Nos âmes oubliées

Albin Michel



Stéphane Allix

NOS ÂMES OUBLIÉES

RÉCIT

Albin Michel

© Éditions Albin Michel, 2021

ISBN : 9782226466013

Pour Natacha…

« Personne ne prétend que la résilience est une recette de bonheur. C'est une stratégie de lutte contre le malheur qui permet d'arracher du plaisir à vivre, malgré le murmure des fantômes au fond de sa mémoire. »

BORIS CYRULNIK

« L'ego n'est qu'un fragment de nous-mêmes. »

RAM DASS

1

Oubli

J’ai tout oublié. Absolument tout. Toutes les années de mon enfance ont plongé dans l’oubli. Pas une image, pas un visage, plus rien n’est jamais ressorti de ce gouffre. Oublié l’appartement de la rue Gay-Lussac, les soirées avec les amis de mes parents, les visites familiales, l’arrivée de mes frères. Tout.

Je n’imaginais pas qu’il soit possible d’effacer à ce point des années entières de souvenirs, mais c’est bien ce qui s’est produit. Et il n’y avait aucune raison pour que ce passé ressurgisse, comme cela vient d’arriver de la plus inattendue des façons. Il était tellement dissimulé en moi que durant des décennies, il n’a livré aucun indice de sa présence.

Enfin, si…

Pour être honnête, je suis vivant, mais ce n’était pas gagné. Ma psyché a décidé un jour que pour survivre, il était préférable de ne rien savoir, or, un poison coulait dans mon organisme et ne pas en être conscient me faisait courir un grand danger. Il y a encore quelques mois seulement, j’ignorais pourquoi j’avais été si dysfonctionnel à certains moments de ma vie. J’avais grandi sans

savoir que les réglages de départ avaient été faussés, et comme j'étais déterminé à devenir un être aimable, je le suis devenu.

Cette stratégie de survie a laissé des traces. Mon enfance est oubliée en grande partie ; quant à mon adolescence, elle fut le théâtre d'une instabilité psychologique marquée. Mais à l'époque, j'interprétais mes humeurs, mes pulsions, ma tristesse, et jusqu'aux mutilations que je m'infligeais, comme une forme de romantisme baudelairien. Le spleen me berçait et je trouvais ça *normal* à mon âge.

En réalité, je n'étais pas adapté. Relations sociales et sexuelles instables, déjà, mes sentiments étaient flous, ma raison parfois embrouillée et confuse. J'étais comme coupé de mes émotions. À certains moments – et jusqu'à très récemment encore – submergé par une tristesse improbable, mon esprit indécis se laissait entraîner dans des réflexions et des remises en cause radicales. Dans ces périodes sombres, je doutais de tout, de mes sentiments, de mes envies, de mon travail, de mes projets.

J'étais parvenu à faire illusion, et je passais pour une personne équilibrée. Mais je me mentais à moi-même. Dans l'entraînante course de la vie, dans l'alcool autrefois, dans le jeu social dans lequel j'ai appris à exceller, dans le contrôle rigide dont je faisais preuve, dans le succès et même dans mon cheminement spirituel. Mon inconscient aux commandes s'était construit une armure.

Est-ce pour cela que la mort m'obsédait ? Pourquoi avais-je ce besoin frénétique de prouver ce qui se passe après la mort ? D'où venait cette idée fixe ? Pourquoi étais-je hanté par cette question ? Qu'est-ce que je cherchais vraiment ? Pourquoi ai-je toujours eu le sentiment que ce sujet me concernait, avant même d'avoir été confronté à la mort de mon frère ? Pourquoi avais-je tant besoin de me convaincre qu'il y a quelque chose après ?

Étais-je *déjà* mort ?

J'ai cru avoir trouvé la source de ces déséquilibres psychologiques dans le décès accidentel de mon frère Thomas en avril 2001[1]. Ce drame avait provoqué en moi le retrait de toute

gaieté, et l'émergence du supplice de mes questions existentielles. Mais mon mal-être avait commencé avant, bien avant.

Avec l'âge, il ne se manifestait plus seulement par ces inconfortables cycles de doutes conjugaux, mais par des périodes dangereuses où je désirais tant que mes ressassements mentaux s'arrêtent, où je voulais tant *être comme tout le monde*, que je ne voyais plus que la perspective d'en finir, pour me soulager.

C'est terrifiant.

Comment puis-je confesser un truc pareil ? Qu'est-ce qui déraillait en moi ? C'était devenu insupportable. Insupportable d'être plusieurs fois par an envahi par ces doutes, ces sensations, ces schémas mentaux sans issue qui tournaient en boucle dans ma tête. Étais-je *bipolaire* ? Dépressif ? Autre chose de plus grave encore ? Dans ces phases de crise, j'étais terrifié, car j'avais vraiment l'impression que ce qui me séparait de la folie était un voile bien trop mince.

À une époque, mon couple a subi la projection de mes déséquilibres, car j'étais incapable de modérer l'ampleur de mes tortures mentales. Lorsque ces doutes existentiels m'envahissaient, c'était un peu comme si j'étais coincé derrière une pellicule épaisse de brouillard. Quand j'observais l'existence des gens, de mes amis, ou même d'inconnus que je croisais au fil de mes déplacements et dont j'imaginais le quotidien, j'avais le sentiment qu'il y avait vraiment en moi quelque chose qui n'était pas juste. Ils avaient l'air *heureux*, tandis que je me sentais détraqué. Quelque chose clochait. D'aussi loin que je pouvais me souvenir, j'avais toujours eu le sentiment d'avoir été un peu disloqué, gêné, en colère, fautif. Porteur d'une sorte de honte inconsciente, d'une charge psychique m'interdisant d'être léger et désinvolte. En tension, tout le temps, les épaules rigides, les mâchoires serrées, le ventre noué. Oh, je donnais le change en public… Je sais me tenir. J'ai appris. Je contrôle.

Qu'est-ce que je *portais* qui me rendait l'amour confus et presque incompréhensible ? Qu'est-ce qui agissait en moi, par-dessus l'intelligence de mon être ? Qu'est-ce qui me recouvrait parfois ?

Recouvrait ma pensée, ma douceur, mes sentiments, ma mesure ? Ce *quelque chose* qui générait des idées et des pulsions presque irrépressibles. D'où cela venait-il ? Ces questions m'ont hanté pendant tant et tant d'années… Et la réponse était sous mes yeux, en moi. Elle avait été cachée au plus profond de mon être par un tout petit garçon terrifié.

J'ai fini par tomber malade. Mon corps a progressivement perdu sa capacité à supporter la pression du déni, aussi a-t-il commencé à se défendre, comme il pouvait, contre cet ennemi intérieur dont j'ignorais bien évidemment la présence. J'ai développé une maladie auto-immune.

Je me doutais que cette maladie était *un message*.

Un appel au secours, formulé par mon inconscient dans la seule langue qu'il maîtrise : celle des cellules de mon corps, de ma chair. Mon gentil et efficace système immunitaire s'est mis en guerre contre l'intrus, mais la lutte était vaine, car l'intrus était insoupçonnable et insoupçonné. L'intrus : ce secret que j'avais moi-même caché dans mon ventre.

Le feu a gagné mes intestins, le sang est devenu visible.

Les médecins étaient incapables d'expliquer pourquoi mon système immunitaire s'était mis à dérailler. Ils l'ignoraient, mais mon système immunitaire luttait contre un *fantôme*. Comment pouvaient-ils comprendre le langage de mon corps quand moi-même, huit ans durant, j'avais essayé sans y parvenir de décrypter ce que ce mal voulait dire ? Moi qui ai la chance de côtoyer tant d'esprits ouverts, de guérisseurs, d'énergéticiens, moi qui suis engagé sur un chemin spirituel, pourquoi ai-je été si longtemps incapable de comprendre la source de ma souffrance ?

Que pouvais-je faire ?

J'ai fui. Fuir pour me préserver, survivre avec le peu d'énergie qui me restait. Partir. L'envol vers l'ailleurs, vers l'autre bout du monde. Ce désir m'a déchiré à chaque fois que les automnes tombaient, qu'ils soient saisonniers ou psychologiques. Le gris, le froid, l'humidité, l'hiver du cœur. Je voulais partir. Depuis toujours, j'ai

désiré être englouti par les voyages, ces évitements géographiques bien commodes. Très jeune, je suis parti sur la route, j'ai arpenté des paysages lointains, frôlé des dangers pour me sentir vivant, sillonné des montagnes dans le ciel. Je suis parti provoquer la mort, déjà, sur des terres de sang, alors que je n'avais pas vingt ans. Mais quand on fuit pour se protéger, notre peur se projette sur tout ce qui nous entoure, et transforme lentement le monde extérieur en autant de menaces. Il faut alors fuir encore plus loin, au fond de la forêt, dans le désert, mais les peurs finissent toujours par nous rattraper, même dans le plus isolé des bouts du monde. C'est sans fin et sans issue. En outre, à force de partir, *revenir* devient de plus en plus difficile.

J'ai exploré tant de pistes, suspecté de si nombreuses origines à mes blessures émotionnelles, mais dans certaines zones obscures de notre conscience, il est impensable de se rendre. Il s'y cache des secrets si bien camouflés que sans un cataclysme, ils demeureront invisibles toute notre vie. Ils sont là, imperceptibles, et pourtant leur poison nous consume.

Je cherchais des démons, il s'agissait d'autre chose.

Le découvrir a fait renaître en moi une énergie oubliée. Cela a rendu possible l'amorce du processus de guérison qui a commencé à libérer, enfin, mon corps de cette armure écrasante. Et puis, tout récemment, j'ai senti une première fois ce soubresaut secouer physiquement mon corps. C'était un matin, nous étions, ma femme et moi, en train de prendre notre petit déjeuner. Ce fut un éclat de joie simple et il a soudain irradié à travers tout mon organisme. J'ai été stupéfié par son intensité. C'était un élan de bonheur.

Parfois, les cataclysmes sont des cadeaux inespérés.

Note

1. Stéphane Allix, *La mort n'est pas une terre étrangère*, Paris, Albin Michel, 2009 et 2011 ; J'ai Lu, 2013.

2

Un an plus tôt…

Tout a commencé un an plus tôt, lorsque j'ai découvert les travaux d'un jeune scientifique dont les recherches bouleversent actuellement les neurosciences. J'étais à mille lieues d'imaginer les conséquences en cascade qu'allait avoir sur moi la lecture des publications du docteur Robin Carhart-Harris.

Ce docteur en psychopharmacologie, également féru de psychanalyse, est le fondateur du Centre de recherche psychédélique au sein de la division des sciences du cerveau à la faculté de médecine de l'Imperial College, à Londres.

Le docteur Carhart-Harris et son équipe développent depuis plusieurs années des programmes de recherche en imagerie cérébrale avec des volontaires auxquels est administrée, de manière contrôlée, une substance psychédélique.

Les essais cliniques sur ces produits classés comme stupéfiants sont à nouveau autorisés, depuis une quinzaine d'années, dans différents laboratoires à travers le monde. En effet, on assiste aujourd'hui à une véritable renaissance de grande ampleur des recherches sur les psychédéliques, tant leurs applications thérapeutiques potentielles semblent prometteuses. L'équipe du

docteur Carhart-Harris mène ainsi, par exemple, des essais cliniques pour comparer l'action de la psilocybine (un puissant psychédélique que l'on trouve à l'état naturel dans différentes espèces de champignons) dans le traitement des troubles dépressifs avec celle d'un antidépresseur conventionnel.

Les psychédéliques d'origine naturelle, tels que la mescaline extraite de cactus comme le peyotl, la diméthyltryptamine (DMT) présente notamment dans l'ayahuasca, ou la psilocybine, sont au cœur des médecines traditionnelles, chamaniques, depuis des millénaires. Le LSD, quant à lui, a été découvert en 1938, et a véritablement commencé à être utilisé en thérapeutique dans la seconde moitié du XX^{e} siècle. Une cinquième molécule, la MDMA, est également considérée comme faisant partie de la famille des psychédéliques, même si son mode d'action diffère des quatre autres.

Entre les années 1950 et 1960, les psychédéliques ont fait l'objet d'un nombre considérable de programmes de recherche et d'études médicales dont les résultats ont unanimement démontré leur grande utilité thérapeutique, leur non-dangerosité, leur absence de nocivité et le fait qu'ils n'induisent aucune dépendance.

Les psychédéliques modifient notre conscience. Ils affectent nos perceptions et l'ensemble de nos facultés cognitives, et ont également une forte incidence sur nos émotions. Ils se sont révélés être de formidables outils en psychothérapie car ils permettent l'accès à du matériel psychique normalement inconscient – des souvenirs enfouis, des traumas, etc. –, ce qui, dans un cadre médical sous la supervision d'un professionnel formé à ce type d'accompagnement et avec des dosages adaptés, peut avoir des effets bénéfiques considérables.

Les domaines dans lesquels des résultats cliniques ont été observés sont nombreux : sevrage de l'alcoolisme, traitement de différentes formes de psychopathologie, prise en charge de la dépression sans phénomène d'accoutumance ou effets secondaires

comme ceux des antidépresseurs, anxiété en fin de vie et en soins palliatifs, traitement de la douleur chronique, du syndrome de stress post-traumatique, etc.

Les commissions chargées d'évaluer le résultat des recherches sur les psychédéliques menées à l'Imperial College de Londres, mais également à l'hôpital universitaire Johns-Hopkins de Baltimore aux États-Unis, à Harvard, ou encore dans plusieurs autres universités et centres de recherche officiels à travers le monde, sont impressionnées par les possibilités offertes par ces substances. Au plus haut niveau des agences gouvernementales concernées, on n'hésite plus à parler d'une vraie révolution dans le domaine thérapeutique. À tel point que ces résultats rendent envisageable, à très court terme, la légalisation de l'usage médical de certains psychédéliques, notamment dans plusieurs États américains.

Alors pourquoi parle-t-on encore de *drogues* ? Pourquoi, après des décennies de recherches allant toutes dans le sens d'un évident intérêt pour les soignants, les psychédéliques figurent-ils sur la liste des stupéfiants alors que cette appellation regroupe des substances aux antipodes les unes des autres ? Pourquoi, de surcroît, des molécules si prometteuses pour la médecine ont-elles été prohibées à partir des années 1960 ?

En France, comme encore dans un grand nombre de pays, l'usage des psychédéliques est formellement interdit et réprimé par la loi. Je tiens d'ailleurs à préciser que les recherches et les importants essais cliniques menés dans un cadre scientifique et médical n'impliquent pas que ces substances sont bénignes, et que celles-ci ne justifient en aucun cas un usage illégal.

Cependant, il y a quatre affirmations fausses à propos des psychédéliques.

La première prétend qu'ils sont dangereux. Certes, leur usage comporte des risques psychologiques, notamment du fait de leur action amplificatrice sur la conscience. En conséquence, les hommes ou les femmes qui présentent des antécédents familiaux, ou une prédisposition aux troubles mentaux, doivent s'abstenir de

consommer ces substances car une personne à risque peut effectivement basculer dans la psychose lors d'un usage hors cadre. Toutefois, il est rare que les urgences des hôpitaux accueillent des patients à la suite d'une prise de psychédélique. Et dans la plupart des cas, ce que les médecins diagnostiquent comme un épisode psychotique n'est en réalité qu'une crise de panique passagère.

Il est important néanmoins de rappeler que les déséquilibres psychiques préexistants, les états dépressifs, ou une fragilité émotionnelle, peuvent être extrêmement amplifiés par les substances psychédéliques. Cela peut avoir des conséquences psychologiques très déstabilisantes. C'est ce qu'on appelle les *bad trips*. Ces risques existent à la suite de prises illégales et festives, mais sont parfaitement maîtrisés dans un cadre thérapeutique et par un dosage approprié.

En matière de psychédéliques, l'argument standard justifiant la prohibition de la consommation – les drogues sont interdites parce qu'elles représentent un danger pour la santé – ne repose sur aucun argument scientifique. L'ancien conseiller sur les drogues du gouvernement britannique, le neuroscientifique David Nutt, explique que les psychédéliques sont parmi les drogues les plus sûres et que la surdose mortelle est quasiment impossible. En outre, ajoute-t-il, ils ne causent aucun préjudice physique. À titre de comparaison, rien qu'en France, chaque année, plus de 40 000 décès sont directement imputables à l'alcool.

La deuxième idée fausse est celle qui prétend que les psychédéliques sont inutiles. Les *centaines* de publications scientifiques et médicales disponibles prouvent exactement le contraire[1].

La troisième affirmation prétend qu'ils induisent une dépendance, ce qui n'est pas le cas : là encore, les études le démontrent. Ils permettent même de soigner les addictions, comme celle à l'alcool.

Le journaliste américain Michael Pollan auteur de *Voyage aux confins de l'esprit*, devenu un best-seller figurant sur la liste du *New York Times*, explique que la plupart des risques auxquels les

psychédéliques sont associés sont soit exagérés, soit imaginaires. Pollan confirme que les études sur des animaux démontrent qu'aucune de ces substances n'entraîne de dépendance. Lors des tests, après avoir reçu une première dose, les animaux ne cherchent pas à en obtenir une seconde. En outre, un usage répété chez l'homme prive ses substances de leurs effets[2].

Enfin, selon la quatrième fausse affirmation, la prohibition permettrait un jour d'éradiquer la consommation. C'est faux. La prohibition est incapable d'empêcher qu'un produit interdit atteigne ceux qui désirent le consommer. C'est l'interdiction d'un produit qui amplifie sa dangerosité, tant en termes de santé publique que socialement. Comme la prohibition de l'alcool l'a démontré aux États-Unis dans les années 1920, l'interdiction de consommer une substance favorise sa commercialisation clandestine. Les conséquences néfastes sont multiples. Plus aucun contrôle sanitaire n'est possible, et des produits frelatés et dangereux circulent. L'éducation des consommateurs est rendue plus difficile, car obligée de composer avec l'illégalité. Enfin, toute prohibition, depuis Al Capone jusqu'aux trafiquants modernes, favorise l'émergence de réseaux criminels clandestins dont l'existence est déstabilisante dans toute société.

Et, au bout du compte, les consommateurs trouvent toujours ce qu'ils désirent consommer.

Dès lors, pourquoi cette prohibition, et à plus forte raison pour des substances longtemps utilisées par le monde médical ? Michael Pollan remarque que d'autres produits puissants et susceptibles de conduire à des abus, comme les opiacés par exemple, sont parvenus à conserver une légitimité en tant qu'outils thérapeutiques[3]. Alors, pourquoi pas les psychédéliques ?

Il est communément admis aujourd'hui que la mise au ban de ces substances a davantage obéi à des motivations politiques que sanitaires. En effet, au début des années 1960, la contestation sociale grondait aux États-Unis. La guerre du Vietnam commençait à attiser les tensions, et les psychédéliques, que découvrait toute une

génération de jeunes Américains en révolte, alimentèrent les aspirations multiples de ces mouvements d'opposition.

Ces substances élargissent la conscience, elles conduisent à de profondes remises en question existentielles. Elles nourrissent la créativité et la priorisation des aspirations à une plus grande justice sociale. Elles ouvrent également à des dimensions spirituelles, à l'opposé du carcan parfois rigide des religions. Une fois que l'on a goûté à ces *états extatiques*, comme beaucoup d'Américains de la contre-culture des années 1960, il est difficile de *rentrer dans le rang*. L'interdiction des psychédéliques illustre le chemin pris par une société à un moment de son histoire. Timothy Leary, psychologue et ardent défenseur du LSD, renvoyé de son poste de l'université Harvard pour son prosélytisme, s'amusait à souligner que « les drogues psychédéliques provoquent la panique et entraînent une démence temporaire chez ceux qui n'en prennent pas[4] ».

C'est de l'humour.

Le fait est que bon nombre des idées fausses et des peurs irraisonnées qui circulent encore aujourd'hui au sujet des psychédéliques trouvent leur origine dans cette époque, et ont plus à voir avec la propagande officielle visant à les discréditer qu'aux faits scientifiques.

Il importait peu aux autorités d'alors que cette décision de rendre ces substances illégales mette du même coup un terme à des recherches médicales prometteuses.

À partir de la fin des années 1960, leur utilisation s'est donc déplacée dans la clandestinité. Car Timothy Leary, comme son compère de Harvard, le professeur de psychologie Richard Alpert, qui allait bientôt prendre le nom de Ram Dass, et d'ailleurs la majorité des autres chercheurs ayant travaillé sur ces psychédéliques – et qui eux néanmoins étaient plus prudents en public – partageaient un même enthousiasme quant à leur pouvoir thérapeutique, transformateur et spirituel.

Il n'était pas question que ce trésor disparaisse.

Les travaux de cette communauté de pionniers inspirent la reprise des recherches à grande échelle. La société semble aujourd'hui plus mature, et en mesure de reconnaître les bénéfiques d'une gestion encadrée de l'usage des psychédéliques.

Mais, au-delà de l'intérêt qu'ils représentent sur le plan médical, les psychédéliques offrent aussi la possibilité d'explorer un domaine à la frontière entre science, philosophie et spiritualité. Celui de la conscience.

Comment fonctionne l'esprit humain ? Voilà une question sur laquelle les psychédéliques proposent une vision non conventionnelle, qui fascine de très nombreux chercheurs.

Celles et ceux qui ont consommé des psychédéliques et qui en ont fait le récit, mais aussi plusieurs des volontaires participant aux recherches comme celles de l'Imperial College à Londres, par exemple, témoignent avoir été transportés dans des états de conscience non ordinaires où tous les repères qui définissent notre expérience de la conscience avaient volé en éclats.

Dissolution du moi, sentiment d'unité, de contact profond avec une réalité ineffable, au-delà du temps et de l'espace, sentiment extatique souvent accompagné d'un accès intuitif à une connaissance infinie, rencontre avec des êtres spirituels, des défunts, etc. Ces expériences, que l'on pourrait au premier abord attribuer aux hallucinations d'un cerveau défoncé, ou à un épisode psychotique passager, n'ont en réalité rien de commun avec ce que nous connaissons des désordres psychiques.

Au contraire, l'intensité de l'expérience psychédélique, mais aussi ses effets à long terme sur l'expérimentateur, la rapprochent des états de transcendance qu'ont pu décrire de grands mystiques. Ce sont des épisodes difficilement descriptibles, où l'ego, ce qui structure notre identité, se dissout littéralement. Les témoins disent alors accéder à une autre *réalité*. Celle décrite dans plusieurs grandes traditions spirituelles comme étant le monde dans lequel se poursuit la vie de l'âme après la mort du corps.

Les recherches, notamment l'étude de Roland Griffiths et William A. Richards (Bill) de l'université Johns-Hopkins, nous apprennent que les expériences mystiques vécues sous psychédélique sont indiscernables de celles décrites dans la littérature mystique[5].

Mais nous donnent-elles réellement accès à l'au-delà ?

Nous plongent-elles dans le monde de l'âme ?

Identifier les zones du cerveau impliquées dans des expériences à ce point bouleversantes pour les témoins pourrait-il nous en apprendre davantage sur la nature de la conscience ? C'est la question que voulait examiner le docteur Carhart-Harris, à Londres, quand il a eu l'idée de mesurer l'activité neuronale de volontaires à qui il avait administré de la psilocybine, provoquant ainsi un épisode intense d'expérience mystique. Au paroxysme de la session, les volontaires se trouvaient allongés dans un appareil d'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf), et leur cerveau était observé avec soin.

Des recherches antérieures réalisées à la fin du siècle dernier avaient révélé notamment une activation marquée dans le lobe frontal de personnes ayant pris des hallucinogènes. En gros, la consommation de psychédéliques semblait provoquer une activité cérébrale plus élevée que d'habitude. Cela semble logique. À expérience psychique intense, activité neuronale intense.

Ce qu'ont découvert le docteur Carhart-Harris et ses collègues contredit totalement ce point de vue. Le cerveau de leurs volontaires *s'éteignait* au moment précis où ces derniers vivaient une des expériences de dissolution de l'ego les plus intenses de leur vie.

Or, ce n'est pas supposé être possible.

Notes

1. Voir Michael Pollan, *Voyage aux confins de l'esprit*, Paris, Quanto, 2019 ; Stéphanie Chayet, *Phantastica,* Paris, Grasset, 2020 ; Dr Olivier Chambon et Jocelin Morisson, *La Révolution psychédélique*, Paris, Guy Trédaniel Éditeur, 2020.

2. Michael Pollan, *Voyage aux confins de l'esprit*, *op. cit.*, p. 27.

3. *Ibid.*, p. 216.

4. Lester Grinspoon et James B. Bakalar, *Psychedelic Drugs Reconsidered*, The Lindesmith Center, 1997, p. 66.

5. Stanislav Grof, *The Way of the Psychonaut*, MAPS, 2019, vol. 1, p. 36-37.

3

L’expérience interdite

J’ai passé ces quinze dernières années à enquêter sur la conscience auprès de scientifiques et de médecins, mais également en m’intéressant aux connaissances traditionnelles des grands courants spirituels, ainsi qu’au chamanisme.

Nous faisons tous l’expérience d’être une personne – nous sommes conscients – et nous possédons tous un cerveau. A priori, les deux semblent liés. Mais *comment* le sont-ils ?

Les neurosciences postulent que la conscience naît dans le cerveau parce que, quand on touche au cerveau, notre conscience en est systématiquement affectée. Quand on stimule telle ou telle zone cérébrale, on impacte instantanément telle ou telle fonction de la conscience, comme la mémoire, la perception, la motricité, etc. Plus grave, quand le fonctionnement du cerveau est altéré par une pathologie, un virus, quand il se détériore comme dans le cas de la maladie d’Alzheimer, les conséquences sur notre état de conscience sont manifestes.

Ces indiscutables *corrélations* entre expérience consciente et activité neuronale conduisent à penser que le cerveau *produit* notre

conscience. Mais c'est aller un peu vite en besogne, car en réalité, nous n'avons aucune certitude à ce sujet.

Pourquoi pensons-nous que le cerveau produit de la conscience, comme le foie produit de la bile ? Une relation de corrélation entre deux éléments n'implique pas nécessairement que l'un soit la cause de l'autre. La conscience semble avoir besoin du cerveau pour *se manifester*, mais dire qu'un cerveau est nécessaire à la conscience *pour exister*, ou que la conscience ne peut pas exister en dehors du cerveau, est purement spéculatif.

Le médecin américain Larry Dossey qualifie cette hypothèse, que tout le monde prend pour acquise, de *neuro-mythologie*. Il est important de rappeler qu'elle n'est pas prouvée. Elle n'a jamais été scientifiquement observée.

Qu'est-ce que la conscience ?

Et surtout, comment émerge-t-elle ? En réalité, cette question est un mystère. Elle constitue même à ce jour l'une des plus importantes énigmes scientifiques. Elle ne fascine pas seulement les neuroscientifiques, mais le monde de la recherche dans son ensemble. Elle est appelée par les scientifiques le *problème difficile de la conscience*.

Les questions auxquelles la science ne parvient pas à répondre sont les suivantes : comment un phénomène aussi immatériel que la conscience peut-il émerger de quelque chose d'aussi inconscient que la matière, en l'occurrence une motte de tissu neuronal de près d'un kilo et demi ? D'où émerge cette capacité que nous possédons tous d'appréhender notre propre réalité ? Où naît le flux des pensées et des sentiments que nous ressentons ? Cette subjectivité qui caractérise notre sensation d'être une personne, et d'éprouver le monde, comment apparaît-elle ?

Personne n'en a la moindre idée.

Tout ce que nous pensons savoir au sujet de la conscience n'est que suppositions. Affirmer qu'elle est produite par l'activité des quelque 86 milliards de neurones composant notre cerveau est une supposition. Prétendre que la conscience disparaît quand notre

cerveau meurt est également une supposition. Dire que l'âme – cet aspect de la conscience affranchi des contraintes de l'espace et du temps – n'existe pas est encore une supposition.

Une supposition qu'en outre de plus en plus de faits invalident.

Nous vivons en effet à une époque où les progrès de la médecine mettent en lumière de nombreux phénomènes qui fragilisent cette croyance *neuro-mythologique* selon laquelle le cerveau serait une sorte d'ordinateur biologique qui permettrait à la conscience d'exister.

Le développement des techniques modernes de réanimation a permis, depuis quelques décennies, de ramener des personnes de situations critiques, comme après un arrêt cardiaque par exemple, qui auparavant les auraient conduites à une mort certaine. Une fois réanimés, un pourcentage non négligeable de ces survivants se souviennent d'avoir vécu des expériences inhabituelles durant cette période où ils se trouvaient dans un état d'inconscience apparent.

Comment peuvent-ils raconter avoir observé ce qui se passait alors qu'ils étaient en train de mourir ? Cela paraît en effet incroyable. Pourtant, on dispose aujourd'hui d'une quantité considérable de récits de personnes qui, une fois réanimées, ont été capables de décrire en détail la scène de l'accident de voiture dans lequel elles venaient d'être impliquées[1], le bloc opératoire où elles avaient subi une intervention chirurgicale à cœur ouvert[2], ou encore la salle de réanimation dans laquelle le personnel des urgences tentait de les sortir du coma[3].

De tels récits se comptent par centaines de milliers.

Il s'agit de ce qu'on appelle des *expériences de mort imminente*, des EMI. Les témoins rapportent la sensation d'avoir quitté leur corps, de transcender nos concepts habituels de temps et d'espace, certains rapportent avoir eu des visions de parents ou d'êtres chers décédés, quelquefois de figures spirituelles. Parfois on revoit toute sa vie, puis on atteint une sorte de point de non-retour. Ensuite, on revient à la vie, et l'on essaye de trouver un sens à ce vécu d'une intensité jamais égalée. Une EMI est une expérience psycho-

spirituelle bouleversante qui impacte pour toujours la vie de celles et ceux qui l'ont traversée.

Les expériences de mort imminente déconcertent le monde médical et la science.

Comment ces états de conscience complexes, y compris la très nette lucidité, les perceptions sensorielles et la mémoire, peuvent-ils se produire dans des conditions que tous les modèles neurophysiologiques actuels jugent impossibles ? Comment expliquer en effet que des personnes vivent une expérience consciente, et s'en souviennent, alors que leur cerveau est a minima en grande souffrance, voire en cessation totale d'activité ?

Car sans même parler des incompréhensibles cas où une EMI se produit pendant un arrêt cardiaque – ce qui stoppe toute activité dans le cerveau après dix à vingt secondes –, quand la personne n'est pas cliniquement morte mais *simplement* en détresse respiratoire, en défibrillation cardiaque, plongée dans le coma ou en train d'être réanimée en urgence, son cerveau connaît un stress majeur.

La moindre diminution de l'apport d'oxygène et de glucose dans le cerveau, sources vitales de son activité, a des conséquences graves et immédiates sur les neurones. Le cerveau est l'organe qui a le plus besoin d'énergie, proportionnellement à son poids. Entre 20 à 25 % de toute l'énergie du corps lui est en effet nécessaire pour assurer son fonctionnement normal. Dès lors, comment expliquer qu'un cerveau en sous-activité – voire carrément éteint ! – puisse *fabriquer* une expérience d'une telle intensité ? Il ne le peut pas. Comment un cerveau, même en activité résiduelle, pourrait-il permettre une conscience plus aiguisée et bien plus performante que lorsqu'il fonctionne normalement ?

Ce paradoxe est inexpliqué par les neurosciences.

Dire que les EMI « n'existent pas », ou « doivent bien s'expliquer », ne constitue pas une réponse satisfaisante. Aucune discussion scientifique ou philosophique au sujet de la conscience ne peut faire l'impasse sur les données, aujourd'hui vraiment très

riches, collectées sur les expériences de mort imminente. Prétendre que ces expériences s'expliquent entièrement par tel ou tel mécanisme cérébral – toutes les recherches sérieuses attestent du contraire[4] – n'est pas scientifique, mais le reflet d'une croyance : le matérialisme. Car le matérialisme est une croyance.

Si le cerveau était un organe produisant de la conscience, de telles expériences seraient impossibles. Or, elles existent. Selon les études, rien que dans les cas d'arrêt cardiaque, entre 10 et 18 % des patients rapportent avoir vécu une EMI. Alors si certains se débarrassent de la question sans examen, un nombre croissant de chercheurs réfléchissent à formuler d'autres hypothèses alternatives quant à la nature du lien entre structure cérébrale et conscience.

L'une de ces hypothèses, actuellement la plus en phase avec les observations empiriques, propose que le cerveau, plutôt que d'être le générateur de la conscience, serait davantage une sorte de *médiateur*, un organe d'adaptation à l'environnement quotidien, filtrant, sélectionnant et canalisant une conscience indépendante et affranchie de la matière et du temps.

En d'autres termes, si, dans notre vie quotidienne, notre conscience s'exprime de manière visible grâce au bon fonctionnement de notre cerveau, son essence ne lui est pas soumise. Notre conscience pourrait être indépendante de notre activité cérébrale.

Il semblerait bien que ce soit ce qu'ait mis en évidence le docteur Carhart-Harris à Londres.

Dans une première expérience portant sur trente volontaires, le docteur Carhart-Harris a injecté à une moitié d'entre eux un placebo, et aux quinze autres deux milligrammes de psilocybine, directement en intraveineuse. Comme prévu, les sujets ayant reçu la psilocybine ont ressenti en une minute ou deux les effets de la substance. Alors qu'ils étaient en plein *trip*, leurs cerveaux ont été scannés avec deux techniques d'IRMf différentes. Les deux ont donné des résultats cohérents mais très surprenants. Les chercheurs ont en effet observé une diminution du débit sanguin, indiquant que l'activité

neuronale avait chuté dans plusieurs zones du cerveau. Plus frappant encore, plus la réduction de l'activité neuronale était importante, plus le sujet ressentait les effets de l'hallucinogène[5].

Outre cette réduction de l'activité neuronale, l'équipe du docteur Carhart-Harris a mis en évidence une diminution prononcée de la connectivité fonctionnelle dans des régions centrales appartenant à ce que l'on appelle le *réseau du mode par défaut*.

Le réseau du mode par défaut correspond à un ensemble de zones cérébrales connectées entre elles, et actives lorsque aucune tâche cognitive nous occupe. Quand nous sommes au repos, pas engagés dans une action particulière, ce réseau est impliqué dans de nombreuses fonctions : raisonnement centré sur soi, vagabondage mental, rêverie, etc. Le réseau du mode par défaut a un rôle adaptatif essentiel car il permet de se projeter dans le futur, tout en gardant en mémoire les événements personnellement vécus dans le passé. Il travaille en permanence à anticiper, organiser, planifier. Le réseau mode par défaut semble impliqué dans l'élaboration de ce que nous appelons le *moi*. C'est d'ailleurs ce même réseau que les exercices de méditation de pleine conscience permettent d'éteindre. Exactement comme la psilocybine.

Pour schématiser, c'est le réseau de l'ego.

En outre, explique le docteur Carhart-Harris, le réseau du mode par défaut contribue également à réguler ce qui pénètre la conscience depuis l'extérieur. Il fonctionne comme une sorte de filtre. Au cœur de l'expérience psychédélique, la baisse de l'activité neuronale fait chuter la capacité de filtrage du cerveau, et davantage d'informations du monde extérieur passent à travers le filtre[6].

Mais de quelles *informations* parle-t-on ?

De tout un ensemble de perceptions habituellement filtrées.

Les psychédéliques ouvriraient les *portes de la perception*, pour reprendre la formule si intuitive et avant-gardiste du poète William Blake. « Si les portes de la perception étaient nettoyées, toute chose apparaîtrait à l'homme telle qu'elle est, c'est-à-dire infinie[7] », écrivait-il. Cette idée que la fonction du cerveau serait de jouer le

rôle d'un filtre avait été également proposée, bien avant l'essor des neurosciences modernes, par le philosophe Henri Bergson, ou encore le psychologue William James. Elle trouve une consolidation dans les travaux du docteur Carhart-Harris.

Ainsi, lorsque le cerveau fonctionne normalement, il rend *inaccessible* à notre esprit tout un ensemble d'informations et de données. Mais lesquelles ?

Les recherches menées à la faculté de médecine de l'Imperial College de Londres ont été répliquées dans plusieurs autres laboratoires, avec d'autres substances psychédéliques, telles que le LSD ou la DMT, et ont donné les mêmes résultats : lorsque les volontaires vivent le pic de leur expérience mystique, leur cerveau révèle une baisse d'activité.

Devant la mise en évidence du rôle inhibiteur du cerveau, et du relâchement du filtrage lors des expériences psychédéliques, la question se pose quant à la nature de ces perceptions qui forcent le barrage.

Nous savons désormais que notre cerveau filtre. C'est-à-dire qu'il réduit l'immensité du réel, fige l'espace, ainsi que le temps, dans cette course linéaire que nous lui connaissons au quotidien. Les physiciens quantiques diraient que le cerveau-filtre nous empêche de percevoir une dimension non locale de la réalité.

Le psychiatre américain Rick Strassman, qui, bien des années avant le docteur Carhart-Harris, a mené des recherches cliniques avec la DMT, pousse plus loin l'analyse et avance que le cerveau n'est pas la source de l'expérience spirituelle, mais plutôt l'organe par lequel les participants ont appréhendé un niveau d'existence auparavant invisible, ce que les changements induits par la DMT dans la chimie du cerveau ont rendu possible[8].

C'est un renversement radical de perspective.

Lorsque l'activité neuronale de filtrage de notre cerveau est artificiellement réduite par des psychédéliques, notre cerveau ne délire pas pour autant. Il n'est pas soudain en proie à toutes sortes d'hallucinations auto-induites, mais laisserait plutôt apparaître

d’autres aspects du monde. Le contenu des expériences mystiques ne serait pas généré par notre psyché, mais proviendrait de l’accès à des dimensions d’ordinaire imperceptibles de la réalité.

L’hypothèse est fascinante.

Si les expériences extatiques vécues avec des psychédéliques ne sont pas *causées* par une activité neuronale, on comprend mieux comment pourraient se produire les expériences de mort imminente, dont l’intensité est similaire. Elles ne seraient pas ainsi provoquées par quelque mystérieuse et indétectable activité neuronale résiduelle, mais correspondraient en réalité à l’expérience subjective vécue par la conscience, lorsque le cerveau arrête temporairement de filtrer. Comme dans le laboratoire de Carhart-Harris.

Ce qui apparaît aux témoins d’EMI, comme aux volontaires sous psychédélique, ne serait pas construit par le cerveau – dans le cas des EMI, on sait que ce n’est pas possible puisque de nombreux témoins étaient en arrêt cardiaque. Au contraire, ils apercevraient des éléments d’un *autre niveau de réalité* devenu soudain visible en raison de la baisse de leur activité neuronale, leur cerveau filtrant moins, ou plus du tout.

Cette analyse invite à considérer différemment ces expériences de mort imminente, mais également les récits des grands mystiques, celui des chamanes ou les enseignements ésotériques, qui ont tous en commun de décrire une réalité située au-delà de nos capacités ordinaires de perception.

Un monde invisible à nos sens communs, aveuglés qu’ils sont par un cerveau en permanence occupé à filtrer et à maintenir l’hallucination collective par défaut, que nous appelons *réalité*.

Or, nous ne percevrions qu’un tout petit fragment du réel.

Réduire notre activité cérébrale de filtrage pour que s’ouvre un espace de perceptions infini. Ce monde invisible n’est peut-être alors pas juste la création métaphorique de quelques allumés, mais le même paysage entraperçu par d’innombrables témoins dont le cerveau, intentionnellement ou par accident, a cessé quelques instants de filtrer.

Quand le cerveau ne la retient plus, notre conscience serait en mesure d'accéder à une réalité plus grande, échappant aux contraintes du temps et de l'espace. C'est ce que les sages nous disent depuis la nuit des temps.

Est-ce que cette réalité infinie, qui apparaît à mesure que le cerveau cesse de fonctionner, existe *réellement* ? S'agit-il du monde de l'au-delà ? La mort physique met fin définitivement au filtrage cérébral. Une interruption temporaire de cette fonction inhibitrice, provoquée par l'ingestion de psychédéliques, libère-t-elle la conscience des contraintes du corps, de la matière et de la prison du temps, et permet-elle l'accès au monde des morts ?

Il faut que j'en aie le cœur net.

Dans les jours qui suivent, je ne peux plus m'enlever l'idée de la tête. Si *éteindre* mon cerveau, en provoquant la dissolution de mon ego, peut réellement me faire vivre le début de la mort, je dois essayer !

Je vais tenter cette *expérience interdite*, comme dans ce film où des étudiants en médecine vont voir *de l'autre côté*. Sauf que moi, je n'aurai pas à m'infliger un arrêt cardiaque. Il faut juste que je trouve le moyen de me faire administrer une haute dose de psychédéliques dans un cadre sécurisé…

Notes

1. Laurin Bellg, *Near Death in the ICU*, Sloan Press, 2016.

2. Titus Rivas, Anny Dirven et Rudolf Smit, *The Self Does Not Die,* IANDS Publications, 2016.

3. Janice Miner Holden, Bruce Greyson et Debbie James (dir.), *The Handbook of Near-Death Experiences: Thirty Years of Investigation*, Praeger Publishers, 2009.

4. Pim Van Lommel, *Mort ou pas ?*, Paris, InterEditions/INREES, 2012, p. 153.

5. Robin L. Carhart-Harris, David Erritzoe, Tim Williams, James M. Stone, Laurence J. Reed, Alessandro Colasanti, Robin J. Tyacke, Robert Leech, Andrea L. Malizia, Kevin Murphy, Peter Hobden, John Evans, Amanda Feilding,

Richard G. Wise, David J. Nutt, « Neural correlates of the psychedelic state as determined by fMRI studies with psilocybin », *Proceedings of the National Academy of Sciences*, février 2012, vol. 109, nº 6, p. 2138-2143.

6. Michael Pollan, *Voyage aux confins de l'esprit*, *op. cit.*, p. 311.

7. William Blake, *Le Mariage du Ciel et de l'Enfer*, Paris, Gallimard, 2013, p. 173.

8. Julia Mossbridge et Imants Barušs, *Transcendent Mind: Rethinking the Science of Consciousness*, American Psychological Association, 2017, p. 176.

4

La rencontre

Mon envie brûlante de savoir ce qui se passe après la mort ne date pas d'hier. Pour être tout à fait franc, il y a des années, je suis parti en Amazonie à la rencontre de ces hommes qui voyagent dans les mondes des esprits. De ces chamanes pour qui le monde spirituel n'est pas un concept philosophique abstrait, mais une réalité très concrète et quotidienne.

J'ai fait la connaissance de ces tradipraticiens qui maîtrisent l'usage de l'ayahuasca, ce breuvage psychoactif contenant de la diméthyltryptamine (DMT), l'une des substances psychédéliques les plus puissantes au monde. Là-bas, dans la forêt, ce breuvage sacré qu'est l'ayahuasca est utilisé dans les rituels chamaniques depuis des milliers d'années. L'ayahuasca est considéré comme une richesse du patrimoine national par les autorités du Pérou, et sa consommation y est légale.

À l'époque de mon premier voyage, faire l'expérience de l'ayahuasca constituait le prolongement naturel et évident de mes investigations autour de la mort. J'espérais *voir* mon frère qui avait été tué cinq années auparavant.

Ce qui est curieux est que j'ignore si j'y suis parvenu.

Il s'est passé tant de choses étranges durant ces cérémonies nocturnes, au cœur de la forêt stridulante. Les chamanes ont accepté de m'emmener dans le monde des esprits, ils m'ont fait boire la *liane des morts*, ils ont chanté des mélodies étranges, ils ont soufflé du tabac sur mon corps secoué et tremblant, mais comment être sûr que ces *millions* de visions absolument folles, incompréhensibles, troublantes à l'extrême, étaient *réelles* ? J'ai bien aperçu Thomas une nuit. Mais le doute ne m'a jamais véritablement lâché. J'étais perdu, encombré de questions et peut-être pas assez attentif. Des peurs indicibles m'avaient paralysé de terreur. J'ai compris avec le temps que j'avais négligé la part si importante que joue notre inconscient et ses ombres, dès lors que l'on tente d'ouvrir certaines portes.

Il faut apprendre à *voir*.

Notre ego, nos blessures, nos ombres, tout ce fatras psychologique individuel que l'on porte depuis notre conception est, quand il n'a pas été nettoyé, comme c'était le cas chez moi, tellement entremêlé avec les niveaux plus élevés de notre conscience – notre *âme* ? –, que distinguer le monde spirituel de celui de nos démons intérieurs requiert un long, très long apprentissage. Il m'a fallu quinze ans.

Durant ces voyages à l'étranger, j'avais aussi eu l'occasion d'expérimenter des doses légères de LSD, mais sans guide, sans l'éclairage d'un accompagnant expérimenté. Et c'est sans doute ça qui m'avait manqué, car j'ai le souvenir d'avoir été un peu abandonné à moi-même, empêtré à nouveau dans les blocages de mon inconscient. Et puis la peur, encore elle, m'avait dissuadé d'aller trop loin.

Les chamanes sont des guides, et mes voyages amazoniens m'ont permis de mettre en lumière certaines de mes zones obscures. Mais manifestement, tout n'était pas réglé en moi, et lors de mon dernier voyage dans la forêt, je butais toujours et encore sur la même frontière terrifiante.

J’avais initialement espéré pouvoir servir de cobaye au docteur Carhart-Harris, mais cela s’est avéré impossible – je ne devais pas être le seul à me porter volontaire – et en fait tant mieux, je ne suis pas sûr que le contexte froid et bruyant d’un laboratoire eût été le cadre idéal pour l’expérience que je souhaitais vivre.

J’en avais parlé avec le neurologue belge Steven Laureys, fondateur du Coma Science Group à Liège. Steven est l’un des chercheurs européens les plus prometteurs dans le domaine des neurosciences. Il est à la tête d’un laboratoire de pointe, et ses travaux sur le coma et les états non répondants (que l’on appelait autrefois *états végétatifs*) ont connu un retentissement mondial. Depuis plusieurs années, lui et ses équipes se sont mis à explorer d’autres états de conscience comme ceux induits par la transe, la méditation, mais aussi les expériences de mort imminente. Collaborant régulièrement avec le docteur Carhart-Harris, Steven était allé à Londres, et, à une occasion, s’était fait injecter une dose de psilocybine alors qu’il se trouvait dans l’appareil à IRMf. C’était une première pour lui, et il m’a avoué « avoir fait le *bad trip* de sa vie ! ».

Une autre piste s’est présentée à moi à la lecture du livre de Michael Pollan[1] et, quelques mois plus tard, de celui de la journaliste française installée à New York, Stéphanie Chayet[2]. Leurs enquêtes respectives m’ont permis de découvrir qu’il existait aux États-Unis une communauté de thérapeutes clandestins pratiquant la *thérapie assistée par psychédéliques*.

Les deux auteurs l’avaient testée, et faisaient le récit détaillé de leur initiation. Moi qui avais déjà une certaine expérience du cadre chamanique, j’étais enthousiasmé à l’idée de vivre une expérience psychédélique encadrée par des psychothérapeutes, et je me suis résolu à essayer de trouver le contact d’un de ces praticiens clandestins.

Il m’a fallu quitter la France pour vivre ma première expérience de thérapie assistée par psychédéliques. C’est une femme que le destin a mise sur ma route. Lennie.

Tant aux États-Unis qu'en Europe, le nombre de thérapeutes qui pratiquent clandestinement cette forme de psychothérapie est impossible à quantifier – on m'a parlé de plusieurs milliers de personnes.

À San Francisco, et depuis peu à Boston, le California Institute of Integral Studies propose même un cursus officiel de formation à destination des professionnels de santé mentale et des professions médicales agréées, intitulé « Programme de certification sur les thérapies assistées par psychédéliques ». Le CIIS a une réputation exceptionnelle de plus de cinquante ans dans l'enseignement supérieur de la psychologie, de la psychologie transpersonnelle, des études sur la conscience, la psychanalyse, le mysticisme comparé ou encore l'anthropologie. Ce programme d'étude répond à un besoin croissant de formation de la part de thérapeutes qualifiés désireux d'acquérir une certification en psychothérapie assistée par psychédéliques. En ce sens, le CIIS anticipe une légalisation imminente de ces substances.

Mais par ailleurs, comme je le découvre, les connaissances et méthodologies thérapeutiques de cette psychothérapie assistée par psychédéliques se transmettent de façon confidentielle depuis des dizaines d'années, au sein de certaines communautés de soignants. Supervision, formation pratique, on retrouve parfois les mêmes structures d'enseignement et de supervision que dans les formations en psychothérapie conventionnelle.

Ils sont donc des milliers de psychologues, de médecins, de psychanalystes, de psychothérapeutes, autant de professionnels de santé, à avoir découvert la richesse de cet outil au fil de leur parcours et à assumer les risques légaux qu'implique son utilisation.

C'est le cas de Lennie.

Je roule depuis longtemps sous une pluie d'hiver.

Les montagnes sont douces et la nature généreuse. Alors que la route traverse une forêt épaisse où des lambeaux de bruine s'accrochent aux branches, je ne peux me défaire d'une certaine

appréhension. J'ignore ce qui m'attend. Mes expériences chamaniques en Amazonie ont été vraiment rudes, me confrontant à des peurs profondes.

Comment va se dérouler cette session avec Lennie ? Quelle substance va-t-elle me donner ? Dans quelle proportion ? J'essaye de ne pas trop me laisser entraîner par l'inquiétude, ce cadre thérapeutique est rassurant, mais je reste un peu fébrile car, qu'il s'agisse d'ayahuasca, de champignons hallucinogènes ou de tout autre psychédélique, ces substances sont très puissantes et ne doivent en aucun cas être considérées avec légèreté.

Et puis, je ne sais rien de cette femme, sinon qu'elle m'a été chaudement recommandée par John, un psychologue et ami de longue date.

Nous nous sommes parlé au téléphone, elle et moi, quelques semaines auparavant. La discussion a été plutôt laconique. J'ai senti sa prudence. Elle a manifesté son souhait de me rencontrer physiquement pour avoir le temps de parler autant que nécessaire, avant la cérémonie. La thérapie assistée par psychédéliques, c'est d'abord… de la thérapie, aussi Lennie désire-t-elle m'entendre, comprendre ma motivation à vouloir vivre cette expérience, sentir la nature de mes intentions. Ces substances ne sont pas anodines, ce n'est pas « pour s'amuser », c'est une *médecine sacrée*, m'a-t-elle clairement signifié.

Mon vrai désir est de vivre l'expérience mystique que décrivent les volontaires ayant participé aux recherches du docteur Carhart-Harris avec la psilocybine. Je veux *éteindre* mon cerveau et voir si je parviens à aller de *l'autre côté*.

Je vais le dire à Lennie, être transparent avec elle. Mais je suis aussi ouvert à la dimension thérapeutique, et conscient que ce voyage peut constituer une occasion intéressante de lever le voile sur des replis de mon inconscient.

La mort de mon frère a été épouvantable. Même si le temps a passé, j'éprouve encore une sorte de gravité en moi, d'absence de joie. Par ailleurs, je suis également envahi de doutes parfois, sur ma

vie, voire sur mon couple, alors que je partage la vie d'une femme extraordinaire depuis vingt ans. Ces moments de confusion sont-ils le lot de tous les mariages ? Le fruit de la crise de la cinquantaine ? Ils sont si inconfortables par moments, me plongeant dans des ruminations mélancoliques qui métastasent tous mes espaces intérieurs.

L'incompréhension que j'éprouve en permanence face à la vie sera-t-elle levée par une sorte de révélation magistrale ? Depuis des années, je cherche, dans le silence, l'isolement et l'introspection. J'ai quitté Paris, abandonné les activités qui m'obligeaient à y vivre, mais, malgré mes efforts et ces sacrifices, l'apaisement continue de se dérober. Une part de moi a peur de l'immobilité du présent et de l'être sombre qui s'y dissimule. Oui, ce voyage est peut-être bien l'occasion de me pencher sur tout ça.

Je déciderai en voyant Lennie.

Un détail m'a toutefois mis un peu mal à l'aise durant notre entretien téléphonique : Lennie m'a demandé d'être habillé en blanc pour la cérémonie. Des vêtements blancs. C'est une demande vraiment anodine, aussi j'ignore si la gêne que je ressens est fondée ou si je saisis n'importe quel prétexte idiot pour ne pas m'avouer mon appréhension.

S'habiller en blanc, ça ne fait pas un peu secte ?

En Occident, le néo-chamanisme peut parfois franchement glisser vers des pratiques aux cadres délirants, ce qui le rend au mieux ridicule, au pire dangereux. Depuis des années, j'ai vu trop de personnes dans ce monde des thérapies alternatives, et du spirituel au sens large, certes bien intentionnées en règle générale, mais masquant la fragilité de leurs compétences par un décorum exotique et une avalanche de règles à respecter. Or, j'ai toujours eu l'intuition que la spiritualité, c'est la *simplicité*, et que les règles, les cérémonials complexes, les injonctions presque menaçantes parfois, les « secrets » accessibles seulement aux « initiés », servent souvent davantage à conforter l'ego du « maître », du psy, du soi-

disant « chamane » et à dissimuler les limites de ses aptitudes, qu'à assurer le bien-être de celles et ceux qu'il prétend aider.

Oui, la vraie spiritualité se caractérise par sa simplicité. Si ce n'est pas le cas, peut-être la personne qui vous « guide » n'a-t-elle pas réglé ses propres blessures, projette-t-elle sur vous des croyances qui ne sont pas des vérités mais le fruit de ses perceptions incomplètes et confuses, ou de son ego un peu enflé, ou de ses désirs ? Aussi ne devriez-vous pas mettre votre âme entre ses mains. Il vaut mieux parfois être trop méfiant. Je le suis.

Mais c'est quoi, le problème d'être habillé en blanc ? Je me raisonne, mon élan de méfiance ici est infondé, je m'en rends compte rapidement. Lennie fait partie d'un réseau sur lequel j'ai pris mes renseignements. Je sais pouvoir avoir confiance en elle. Et puis, elle m'a expliqué que ces vêtements blancs participent de la sacralité du cadre thérapeutique qu'elle propose. La thérapie assistée par psychédéliques est une *médecine* sacrée.

Une *médecine*, dans le sens chamanique du terme, fait intervenir des forces spirituelles, et le rituel a son importance. Tout est une question d'équilibre et de dosage.

OK, j'ai dans ma valise une polaire blanche et le pantalon le plus clair que j'aie pu trouver.

Le chemin se dessine sur la droite, je suis arrivé. Je quitte la route goudronnée et remonte environ trois cents mètres sur le flanc d'un vallon, jusqu'à atteindre une maison construite sous des chênes aux troncs élancés. Je me gare devant le garage. L'atmosphère est saturée d'humidité froide, mais au moins la pluie a cessé.

Lennie a entendu le moteur de ma voiture. La voilà qui descend les marches de l'escalier extérieur, et s'avance vers moi. C'est une femme souriante aux cheveux courts. Elle doit avoir la soixantaine. Quelque chose en elle me met tout de suite très à l'aise. En un instant, je suis rassuré et me sens en sécurité.

Voilà un signe à écouter : lors de ces premières secondes d'une rencontre, est-ce que tout va bien, ou y a-t-il une sensation de gêne,

un petit quelque chose qui *ne va pas* ? Trop souvent on n'écoute pas ces ressentis initiaux, alors qu'ils nous renseignent plus justement qu'une analyse approfondie sur la nature de la relation à venir. On dit d'une personne qu'on *ne la sent pas*, ou au contraire que tout est *facile* avec elle. Faites confiance à ces flashs intuitifs, à la toute première sensation physique qui vous parcourt. Ces impressions devancent le mental et sont justes.

Lennie me propose de déjeuner. Un repas léger. Salade, bol de soupe et tarte aux tomates. Je pose mes affaires, défais mon manteau, et l'aide à apporter sur la table du salon les plats depuis la cuisine.

– Comment es-tu devenue accompagnatrice en thérapie psychédélique ? je lui demande d'emblée, avant de porter à ma bouche une cuillère de potage orange.

– C'est une longue histoire. Si je schématise, j'ai fait sept ans de psychanalyse, pendant lesquels j'ai eu l'impression de ne jamais sortir de mon mental. Bien sûr, ç'a été un travail important qui m'a permis d'avancer. Mais j'avais le sentiment de ne pas accéder vraiment à mes émotions. Alors cette frustration m'a conduite vers la thérapie psychocorporelle, et là ce fut une vraie rencontre. Je me suis formée en *Gestalt* puis j'ai ouvert un cabinet. Pourtant, il me manquait toujours quelque chose en tant que thérapeute… un outil, quelque chose pour travailler encore plus en profondeur, au-delà même de l'inconscient.

En l'écoutant, je repense à une remarque de Michael Pollan qui dans son livre explique que le grand problème avec la psychanalyse est que l'accès à l'inconscient (sur lequel repose toute la méthode) est difficile et dépend de deux voies peu optimales : les rêves et les associations libres du patient. En comparaison, écrit-il, le LSD et la psilocybine semblent ouvrir une autoroute vers l'inconscient[3].

– Comment as-tu entendu parler de la thérapie psychédélique ?

– Par hasard, répond Lennie. Car c'est encore illégal dans le coin, comme en France. C'est un tel gâchis, d'ailleurs. Lors d'une supervision, la thérapeute qui me suivait m'a entendue exprimer

mon désir de découvrir le chamanisme. Je ne sais pas pourquoi j'avais dit ça, je n'y connaissais strictement rien à l'époque. Cette femme, qui était elle-même formée en thérapie assistée par psychédéliques, a proposé de m'initier. C'était il y a près de vingt ans.

– Initier ?

– Je me suis formée. Ce fut une révélation. Ma formation s'est étalée sur plusieurs années.

– Carrément ?

– Oui, c'était intensif. Je faisais une séance tous les mois, c'était dur. Le travail sur moi fut profondément bouleversant et exigeant. Mais je me rendais compte aussi combien ça m'ouvrait, et ça m'aidait en tant que thérapeute. J'ai parcouru un chemin que je n'aurais jamais fait sinon. La *médecine* m'a amenée dans des zones tellement profondes, je crois que je n'aurais pas eu assez d'une vie autrement. Je ne serais ni la personne ni la thérapeute que je suis aujourd'hui si je n'avais pas réalisé ce travail.

– Qu'a-t-il de si spécifique ?

– Ouh là ! C'est dur de résumer… Il arrive souvent qu'en thérapie on se heurte à des murs. Que l'on soit bloqué. Avec la *médecine*, toutes les résistances sautent, plus ou moins en douceur, en fonction de la substance. La *médecine* permet de dessiner de nouvelles portes, de montrer de nouveaux chemins. Je le dis sans exagérer, mais la médecine psychédélique a le potentiel de catalyser le processus de guérison pour des millions de personnes avec lesquelles les traitements conventionnels ont échoué.

– Tu vois ça comme une sorte de pilule magique ?

– Ah non, pas du tout. La médecine psychédélique est un outil dans un processus thérapeutique. Elle peut t'amener au fin fond de l'ombre que tu as à visiter, ou au sommet de la montagne où tu expérimentes l'amour inconditionnel, mais ensuite, dans ton quotidien, il faut que tu te retrousses les manches et que tu bosses. Rien ne se fait tout seul. Ce n'est pas miraculeux. Les

psychédéliques peuvent éclairer un chemin, mais si ensuite tu ne l'empruntes pas, à quoi ça sert ?

Une fois le repas terminé, Lennie me propose de poursuivre la conversation en marchant. Nous voilà partis à travers la forêt.

– Bon, et toi alors, raconte-moi un peu pourquoi tu es venu jusqu'ici, me demande-t-elle tandis que son énorme chien part en éclaireur et furète en tous sens.

La bienveillance qui se dégage de cette femme, ses yeux, sa voix invitent spontanément à la confidence, aussi, assez simplement, j'ai pris la décision de jouer le jeu de la thérapie. Je commence à tout lui déballer de ma vie, de mes blessures, de mes interrogations. Je lui parle bien sûr de ma relation à la mort, et de mon désir d'explorer les états modifiés de conscience à l'aide des psychédéliques pour enfin avoir *la preuve* qu'il y a bien quelque chose après la mort, mais je détaille ensuite ce qui me préoccupe plus intimement.

À chacune de ses questions j'enlève une nouvelle pelure. Je suis habité du désir sincère d'être authentique. Je sais que ce que je dissimulerais maintenant ne résisterait pas longtemps, ce soir, à la force des états modifiés de conscience. J'ai ce souvenir de l'Amazonie : l'un des effets majeurs de l'ingestion de ces substances est de vous mettre totalement à nu ; l'inconscient soudain exposé à ciel ouvert. C'est ce processus qui peut être violent, car le propre de l'inconscient est de dissimuler, de cacher, de nier, d'effacer tout ce qui est susceptible de faire du mal : traumatismes, blessures, mémoires douloureuses, etc. Si tous ces éléments pénibles ont été rangés dans notre inconscient, voire plus profondément encore, c'est pour éviter que leur rappel nous torture au quotidien.

Notre inconscient nous protège.

Voilà pourquoi les psychédéliques peuvent être si déstabilisants : ils rendent visible tout ce que notre esprit tente en permanence de nous cacher. Mettre au jour des secrets enfouis permet certes d'avancer et de guérir, mais c'est aussi comme ça que l'on peut devenir fou, si la révélation est inattendue ou trop brutale.

Est-ce la peur qui me rend si bavard ?

Sur les chemins de terre, sous les arbres grands, dans la nature endormie par l'hiver, je partage tout avec Lennie, tout de ce que je sais de mes craintes, de mes ombres, de mes peurs, de mes attentes éperdues. Le plus intime de ce que je crois comprendre de mes espaces intérieurs confus et inquiétants. Ces pulsions parfois trop envahissantes, pulsions de mort ou désirs sensuels. Ces ruminations qui brouillent tout et m'effraient car elles m'entraînent dans une forme de folie, un tourbillon de questions sans réponse. Ces doutes contaminent mon couple. Pulsions, énergies étrangères, désirs qui se projettent sur des figures inconnues dans mes rêves, ces giclées suffocantes de mon inconscient.

Oui, c'est vraiment d'un psy dont j'avais besoin.

Tandis que je m'épanche, et que Lennie m'écoute et me pose parfois une question pour que je précise une émotion, un détail, je reviens à mes réflexions sur la mort. Comment ne pas être obnubilé par ce sujet quand il m'a fallu m'occuper du corps de mon frère ? Quand j'ai accompagné mon père jusqu'à son dernier souffle ? La mort est si présente et si réelle dans ma vie. Elle ne peut être autre chose qu'un gouffre, une obsession de chaque seconde. Comment retrouver un semblant d'insouciance et de répit quand on est en deuil ? Le deuil ne s'arrête jamais. Il ne dure pas six mois, deux ans, ou même dix. Il nous accompagne pour le restant de notre vie. Rien ne revient jamais *comme avant* après la mort d'un enfant, d'un frère, d'un être que l'on a aimé. On peut s'apaiser, Dieu merci, mais jamais *annuler* la mort.

Nous longeons une rivière. L'eau est claire et profonde. Nous sommes en janvier, mais soudain, j'ai envie de me mettre nu et de descendre dans la fraîcheur du courant. La nature, le cœur de la forêt, l'eau glacée sur ma peau, mes pieds glissant sur les pierres rondes, les épaules et la tête basculant sous la surface dans un frisson, les yeux grands ouverts. Depuis la berge, je regarde en silence ce lit agité qui m'attire, et je me dis que ce n'est pas le moment de faire le mariole. Je reste habillé, et je continue de parler.

Ma thérapie a commencé dès mon arrivée. Trop forte, cette Lennie. Alors que nous prenons le chemin du retour vers sa maison, les contours de la session de ce soir se dessinent. Je suis cérébral. Je parle, je décortique, j'essaye de comprendre, de tout analyser. Le mental chez moi est un muscle hyper-développé. Pourquoi ?

Lennie a l'intuition qu'il faut y aller en douceur. Elle propose de me reconnecter à la force de vie qui m'habite, calmer ces pensées, sortir de la mort, ressentir la vie, simplement.

– J'aimerais travailler avec la médecine du cœur avec toi, me dit-elle.

– C'est quoi, la médecine du cœur ?

– La MDMA. On l'appelle comme ça, *la médecine du cœur*, parce qu'elle te connecte à la vie, à la joie. Ça te va ?

J'avais plutôt envie d'essayer une bonne grosse dose de champignons. Les expériences menées à Londres utilisaient la psilocybine et ça avait l'air cool. Mais je ne connais ni la MDMA ni les champignons, alors je m'en remets à Lennie.

– Je te fais confiance, Lennie. Mais en fait, c'est quoi exactement, la MDMA ?

– On appelle ça parfois de l'ecstasy, ou *molly*, mais la MDMA n'est pas la même chose. Ces substances vendues dans la rue peuvent contenir de la MDMA, mais aussi plein de trucs différents et tu n'es jamais sûr de la pureté de ce que tu prends. Là, on va travailler avec des gélules de MDMA pure. C'est une *médecine* très douce.

Lennie m'explique que la MDMA augmente la production de sérotonine dans le cerveau. La sérotonine est un neurotransmetteur, c'est-à-dire une sorte de messager chimique fabriqué par des neurones dont le rôle porte notamment sur la gestion des états émotionnels. Une augmentation de la sérotonine diminue l'anxiété. C'est en raison de cette propriété de stimulation de la sérotonine que l'utilisation de la MDMA, dans les thérapies assistées par psychédéliques, est si concluante pour ses effets dans le traitement des formes résistantes de dépression, ou du stress post-traumatique, par exemple.

J’ai vraiment l’air d’aller si mal que ça ?

Lorsque nous sortons de la forêt et revenons chez elle, John nous attend devant la porte. Il était convenu qu’il nous rejoigne et participe à la session. Ce psychologue âgé d’une quarantaine d’années compte lui aussi une longue expérience en thérapie psychédélique. Je le connais depuis des années et une profonde amitié nous lie. C’est lui qui a parlé de moi à Lennie et l’a convaincu de me recevoir. Je vais avoir deux accompagnants cette nuit. Royal.

Lennie me montre ma chambre et me propose de me reposer durant les deux heures qui suivent. On convient de se retrouver tous les trois à 19 heures.

La chambre est grande et silencieuse.

Après avoir préparé mes affaires, je m’allonge sur le lit, je ferme les yeux et, plein d’attentes et d’espérances, je suis gagné par une certaine torpeur. Dans cette somnolence réparatrice, je me projette quelques heures plus tard. Si j’en crois mon expérience amazonienne, je sais que mon principal défi va être de parvenir à me laisser aller, à faire confiance à la *médecine*. Cependant, le lâcher-prise n’est pas mon fort. J’aime anticiper, savoir où je vais, et contrôler. Alors, même si je parviens aujourd’hui à aborder cette expérience plus en confiance, je n’ai aucune prise sur mon inconscient qui, lui, a tendance à vouloir tout verrouiller. C’est le principal obstacle sur lequel je bute depuis des années lors de mes retraites au Pérou. Un étage de moi qui bloque tout.

Bloquer ce qui fait peur dans la vie, c’est facile, ça s’appelle le *déni*.

Sous psychédélique, bloquer ce qui fait peur provoque une mise en tension formidable et peut conduire à d’intenses moments de panique, tant la démarche est vaine. Et surtout contreproductive.

Je me rappelle mes nuits tourmentées dans la cacophonie de la forêt tropicale. Après l’ingestion de quelques gorgées d’ayahuasca, l’effet monte, une peur se réveille et augmente jusqu’à atteindre un paroxysme tel que je suis emporté dans une frayeur paranoïaque. À

ce stade, je déploie une énergie du désespoir pour contrôler et éviter, j'en suis alors convaincu, de sombrer dans la pure folie.

Or, depuis des années, on m'explique que la peur ne disparaîtra que si j'arrête de vouloir tout contrôler. Et moi, j'observe depuis des années que je n'y parviens pas. La panique monte, me tend, me crispe, me rigidifie jusqu'à ce que je devienne une brique de titane, et puis, après un temps interminable, dans un souffle, la tension consent enfin à commencer à décroître ; ça se calme, tout doucement, si lentement. Contrôle. Et je suis passé à côté, conscient qu'à cause de mes incompréhensibles résistances, je ne suis pas parvenu à aller de *l'autre côté*. C'est un cercle sans fin, mes peurs augmentent et mes nuits suivantes sont difficiles. Voire terrifiantes. Je n'ai pas trouvé la clé, et quelque chose en moi ne cesse de renoncer. Je me dis qu'il faut augmenter les doses, Lennie n'a pas l'air de cet avis.

Pour me rassurer ce soir, je repense à l'un de mes amis ayahuasquero qui qualifiait le breuvage amazonien de *piste noire*. J'ignore comment je vais réagir à la MDMA, mais à ce que m'en a dit Lennie, je dois davantage m'attendre à une substance plus calme, une *piste verte*.

Alors, détends-toi ! Oublie tes attentes. Peut-être vivrai-je une expérience de transcendance comme les volontaires du docteur Carhart-Harris ? Peut-être pas. La clé, c'est de m'en remettre à Lennie et à John, d'accueillir ce qui adviendra, de me laisser aller en confiance. Essayer de ne pas encourager le « petit journaliste » dans ma tête qui observe tout et analyse en permanence.

Je me sens bien avec Lennie et John.

John est la bienveillance même et Lennie dégage une belle énergie féminine, une tendresse maternelle qui m'enveloppe. Tout va bien se passer, mon appréhension se dissipe. Je médite sur mon intention et, sur la suggestion de Lennie, je choisis de me connecter à la joie. Juste la joie.

Celle qui a disparu de ma vie le 12 avril 2001, jour de l'accident de voiture qui emportait mon frère et trois autres hommes.

Notes

1. Michael Pollan, *Voyage aux confins de l'esprit*, *op. cit.*
2. Stéphanie Chayet, *Phantastica*, *op. cit.*
3. Michael Pollan, *Voyage aux confins de l'esprit*, *op. cit.*, p. 161.

5

Le voyage

Trois matelas sur le sol de la salle de consultation. Coussins, couettes, lumière tamisée, un petit cocon chaleureux. Lennie, John et moi prenons place et, chacun notre tour, exprimons nos attentes et nos intentions. L'instant est chargé de sacré et de respect pour l'espace que nous nous apprêtons à ouvrir. Je suis comme un enfant, observateur impatient et finalement plutôt détendu. Il est reconnu depuis les premières recherches dans les années 1960 que le dispositif, le *setting*, est essentiel dans la qualité de l'expérience psychédélique. Équilibre entre la douceur profane de l'espace thérapeutique, et le sacré du mystère spirituel.

Lennie me tend une coupelle dans laquelle roulent deux gélules. Ma dose de MDMA.

Je les garde dans la main quelques secondes. Puis les avale avec un grand verre d'eau fraîche. Je m'allonge tandis que John met en route la musique. Une playlist de mélodies aux rythmes variés pour accompagner l'expérience, aider le mental à débrancher.

Jusqu'ici tout va bien.

Les minutes s'égrènent et mon cerveau s'active. J'ai mal dans le dos. Je sens que j'ai envie de pisser. Est-ce que je ne devrais pas y

aller tout de suite ? J'ajuste ma position. C'est une douleur entre les omoplates. Je me redresse un peu. C'est encore là. Je bouge les épaules. Je respire. J'ai soif. Est-ce que je bois ? Juste une gorgée. Bon, je vais aller aux toilettes. Sympa, cette musique. Respire. Je cherche mon air. C'est quoi, le prochain morceau ? Alors, quand est-ce qu'il vient, cet effet ? Calme-toi, putain !

Une torpeur me gagne lentement. J'estime qu'une quarantaine de minutes a dû s'écouler quand mes perceptions commencent à changer. Je me sens cotonneux, mon corps *vibre*, comment décrire cela ? Une sorte de courant électrique parcourt mon organisme, la vibration semble provenir de l'intérieur de mes cellules et se répand dans tous mes muscles et mes organes, la sensation est plus nette dans les bras. Mes mâchoires se crispent, je ne peux m'empêcher de serrer les dents. J'ai peur.

Respire.

Lennie et John sont juste à côté de moi. Je les sens attentifs. Leur présence est rassurante. Que va-t-il se passer ensuite ? Jusqu'où monte l'effet ? Je ne sais pas à quoi m'attendre, alors je *surveille*. J'appréhende, j'observe, j'essaye d'anticiper. Vais-je avoir des visions ? Perdre connaissance ? Comment m'en apercevoir ? Je voudrais me souvenir, prendre des notes. Non, il faut que j'arrête de bouger. Des pensées ne cessent d'arriver, est-ce important ? Quelle va être *la réponse* ? Quelle réponse ? Quelle question ai-je posée ?

Respire.

J'ai envie de parler. De raconter les pensées qui arrivent parce qu'elles me paraissent importantes. J'ai l'impression que la panique décroît, ai-je pu l'éviter ? Ouf, j'espère ! Mais de quoi ai-je peur ? J'ai du mal à respirer, c'est flippant. Pourtant, la sensation est douce. Mais au fait, c'est tout ce que ça fait, la MDMA ? Quand est-ce que l'effet vient *vraiment* ? C'est quoi l'effet, d'ailleurs ? Pour l'instant, finalement, en fait, je me sens bien. Super bien, même.

– C'est chouette de vous avoir.

– Oui.

– Merci… Je suis comme un petit garçon de trois ans qui a envie de jouer, d'avoir de l'attention.

– Chutttt… murmure Lennie, le visage penché vers moi.

Ils sont tous les deux assis chacun d'un côté, comme des veilleurs vigilants. Je suis submergé de reconnaissance et de gratitude. Je reste silencieux, mes pensées soudain m'emportent. Je perds progressivement la notion du temps. Quelque chose de délicieux grandit en moi, se déploie comme une vague de bonheur. Je suis tellement heureux d'être là, c'est si agréable. Mais pourquoi un tel enchantement m'est-il offert ? Pourquoi suis-je si chanceux ? Qu'ai-je fait pour mériter ça ? John et Lennie sont si tendres, si attentifs. Pourquoi sont-ils si gentils ? Si prévenants ?

– Je suis tellement content d'être avec vous, leur dis-je.

– Chuttt…

– Je suis tellement heureux, là… Vous savez, j'ai vécu des choses difficiles quand même…

– Oui…

Et je me mets à raconter. Une porte s'est ouverte en moi. Flottant dans un état de douceur absolue, détaché de toute émotion parasite, presque surpris d'être soudain autorisé à révéler les pires moments de ma vie, je me mets à parler, à décrire sans affect, comme le ferait un observateur objectif en train de dresser un curieux inventaire. Mon récit commence le jour de la mort de mon frère Thomas. Je détaille l'accident survenu alors que nous étions partis de Kaboul à l'aube à deux voitures, puis ce moment chargé d'une telle douleur, d'une si profonde tristesse, où il m'a fallu téléphoner à mes parents depuis la capitale afghane pour leur apprendre la mort de leur fils.

C'est maman qui avait décroché.

– Maman, c'est Stéphane. J'ai quelque chose à vous dire : est-ce que papa est avec toi ?

– Non, il se réveille.

– Ah… peux-tu aller le chercher ? et je vous rappelle dans cinq minutes.

J’avais raccroché. Attendu près du téléphone satellite, le cœur cognant dans ma poitrine. Pris de chaleur, terrassé de tristesse. Et j’ai rappelé. Ç’a été un silence incrédule à l’autre bout du fil. Leur vie qui se déchire, le monde qui s’effondre. Thomas est mort. C’est impensable. Leur fils vient d’être tué il y a trois heures ; c’était l’aube ici. J’ai donné les détails, expliqué l’accident, le contexte, assuré que je les rappellerais plus tard dans la journée pour les tenir informés. Ces minutes furent les plus insupportables de ma vie.

Pourtant, pas une émotion ne me fait trembler alors que je suis couché entre Lennie et John, et que je leur livre ce moment. Est-ce parce que mon cerveau est saturé de sérotonine ? Les mots coulent, je me libère, c’est apaisant. Jamais je n’ai décrit ces journées avec autant de liberté, de force, et… d’amour. Comme c’est curieux d’éprouver ce sentiment en racontant une telle scène. Pourtant, je me sens traversé par des vagues d’amour. C’est une douceur physique dans le corps, une harmonie délicieuse, l’intuition que tout est juste et à sa place. Doux, délicat, tranquille.

La gratitude que j’éprouve pour ce moment de grâce est submergeante. Tout est simple et juste. Il est *facile* de m’ouvrir, de découvrir mes blessures à la vue de Lennie et de John, dont l’écoute est d’une telle douceur. Leur présence bienveillante me transporte.

Je raconte la suite : lorsque j’ai lavé le corps de mon frère avant de le mettre dans son cercueil. Mes mains sur sa peau froide. Puis lorsque je l’ai ramené en France. Ses funérailles.

Et puis, voilà que d’autres moments émergent de ma mémoire. Des moments de peur. Des moments blessants. Ce jour d’hiver dans le sud de l’Afghanistan où j’ai assisté à l’exécution publique de deux jeunes meurtriers jugés par les talibans. Je me trouvais à une dizaine de mètres de ces deux hommes accroupis et stupéfaits. La foule était immense, les talibans enfiévrés, et soudain l’oncle d’une des victimes s’approche de l’un des deux condamnés, il arme la kalachnikov que l’on vient de lui tendre, et lui vide son chargeur dans la poitrine. Plusieurs balles ressortent par le dos, le corps bascule en arrière avec la lenteur surréaliste d’un pantin ; longues giclures

rouges. Puis c'est un autre homme, une autre kalachnikov, le canon pointé vers le second condamné, cette fois visant la tête, qui disparaît. Je n'ai pas d'autre mot.

Sa tête a *disparu*.

Et cet autre jour, dans le Pamir afghan, où je m'attends à être tué, pris dans un traquenard dont je me sors sans comprendre comment.

Et ces lignes de front, ces moments de panique alors que les obus tombent autour de moi.

Et ces théâtres de guerre, ces trop nombreuses bouffées de peur.

Et cette nuit où je suis arrêté dans un village reculé de cultivateurs d'opium, par les services de renseignement pakistanais. Le regard terrifiant, presque diabolique, de cet agent que je ne parviens pas à soutenir, tant il me fait peur.

Et les yeux de cet enfant squelettique qui me transpercent, dans une Somalie ravagée par la guerre civile et la famine.

Et cet adolescent dépenaillé et grelottant, alors qu'il neige sur Kaboul, et qui m'accompagne sans rien me demander, juste pour le plaisir de parler avec quelqu'un, un soir de couvre-feu.

Son regard si doux.

Et ces injustices innombrables dont j'ai été témoin. Ces femmes, ces hommes si démunis, si pauvres, aux existences si dures, croisés au fil sans fin de mes voyages.

Toute cette douleur du monde.

Ces injustices qui n'en finissent pas.

Ces souffrances ; où que portent mes yeux.

Et soudain, apparaît cette Israélienne que j'avais rencontrée au Népal, Adi, dont j'étais tombé éperdument amoureux, et qui m'avait largué quelques mois plus tard, alors que je venais de la rejoindre à Tel-Aviv. J'avais eu tellement de mal à m'en remettre, traversant la Cisjordanie sans parvenir à cesser de pleurer, dans un bus plein de soldats goguenards. C'était il y a plus de trente ans.

Je parle, je m'ouvre, je me dévoile. Je réalise combien toutes ces épreuves traversées ont éteint ce qui restait de joie en moi, et

combien cette déception amoureuse semble avoir altéré ma capacité à aimer à nouveau.

Silence.

J'ai parlé longtemps. Lennie et John savent tout, maintenant. Tout ce que j'ai vécu, tout ce dont je suis fait. Je voudrais maintenir l'énergie de ces confidences mais, très doucement, Lennie m'invite à rester dans le silence, à respirer et à me laisser aller dans les ressentis de mon corps. Je suis bien. J'ai l'impression d'avancer à pas de géant, de digérer toutes ces expériences vécues. C'est trop bien. Mais au fait, j'en ai pris combien ? Parce que ça n'a pas l'air si fort que ça, en fait, la MDMA ?

– Vous m'en avez donné combien ?

Je crois que je les entends rire.

– Deux gélules.

– Et, c'est beaucoup ?

– En général, on commence avec une.

– Ah oui ? Je suis partant pour en reprendre si c'est possible…

Mes deux accompagnateurs échangent entre eux quelques minutes, puis Lennie accepte. Je baigne dans l'allégresse, plus une once de crainte. Je veux être emporté. Lennie me tend une demi-gélule.

– Ça ne sert à rien que je t'en donne plus.

– Tu es sûre ? Je me sens bien…

– Tu penses trop, il faut que tu lâches, ça n'est pas fini, et ce n'est pas en augmentant la dose que tu vas y arriver.

– Ah oui ?

– Consens à lâcher. Ce n'est pas une question de dosage, laisse-toi guider, arrête de vouloir saisir tout ce qui vient.

– OK. C'est vrai que je pense en permanence.

– Oui, je le sens, s'amuse Lennie. Essaie de calmer le jeu. Tu es un peu agité. Allez, reste tranquille maintenant. Laisse venir, et tais-toi !

On éclate de rire tous les trois. Je commence à vraiment saisir l'importance de leur présence. Ils sont bien conscients des

mécanismes de résistance que je mets en place pour « rester aux commandes ». Ils m'ont écouté et ce que j'ai exprimé était important, mais une session n'est pas juste une séance de psychanalyse améliorée. Il faut que je me taise aussi pour que s'expriment des dimensions encore plus enfouies en moi. Et mes émotions ? Et mes ressentis ? Plonge dans le silence. Tais-toi. Respire. Repars…

Qu'il m'est difficile de me taire.

J'inspire, j'expire, une sorte de vide se fait, je commence à être emporté par à-coups. Les yeux fermés, je vois alors apparaître deux flammes lumineuses bleu-jaune. Deux flammes brillantes et chaudes. Deux silhouettes mouvantes, émergeant d'une obscurité infinie. Deux êtres. Je ne distingue pas de corps à proprement parler, juste une forme en amande, la pointe qui s'affine vers le sol, et la partie plus large au niveau des *épaules*. Au-dessus, leur *tête* n'est qu'un losange lumineux.

Je sais qu'il s'agit de mon frère Thomas, et de papa.

Je le *vois*.

Thomas est devant, papa en retrait sur la gauche. Ils irradient. Les couleurs qui les composent sont celles d'une flamme de briquet, bleue et jaune or brûlant. Ils sont incandescents. Ils se trouvent sur une sorte de balcon de lumière, d'énergie bleue. J'ai la certitude qu'il s'agit d'un dispositif destiné à ce qu'ils puissent approcher de moi. Un *vaisseau spirituel*. Une technologie de lumière. Ils se tiennent au seuil de leur monde, ils me regardent, mais je ne distingue pas leurs yeux.

Ils attendent que je m'approche.

Je demande s'ils sont heureux. « Ça va », m'est-il répondu dans ma tête. Ils n'ont pas de corps physique et se manifestent par cette forme de flamme de lumière. Ils sont à la fois loin et proches. Petits et en même temps immenses. Tous les repères spatiaux semblent incohérents. Ils apparaissent depuis une autre dimension. Il s'en faut d'un cheveu que je *passe* de leur côté, que je puisse aller complètement dans leur monde.

Mais ça bloque.

Ils sont face à moi, silencieux, immobiles. Je pourrais glisser vers eux, me retrouver avec Thomas et papa. Je *sais* qu'il n'y a aucun risque à les rejoindre, mais quelque chose résiste. Exactement comme lorsqu'on voudrait à toute force s'endormir, et que ce désir de dormir, loin de nous détendre et de nous aider à y parvenir, nous maintient énervés et éveillés.

Ils sont là, à me toucher, et pourtant immensément *loin*. Dans un univers noir à la frontière entre mon monde et le leur. Une membrane invisible nous sépare, une membrane immatérielle de résistance ; sensation qu'elle est *en moi*, cette résistance.

Et puis, ils s'approchent. Et par-dessus les flammes bleues arrivent et s'agrègent des petits morceaux couleur de chair. Par centaines, des petits grains de chair se dirigent sur les flammes bleues, attirés, aimantés. Chaque grain, comme autant de pixels, s'assemble avec les autres et bientôt une image en trois dimensions se compose grâce à une mystérieuse force d'attraction.

Lentement leur apparence humaine se crée.

Juste le visage, les épaules et le torse. Deux visages, figés, qui me regardent. Thomas prend l'apparence qu'il avait de son vivant. Une tête un peu plus grosse que dans mon souvenir. Papa quant à lui se montre âgé d'une quarantaine d'années, l'âge qu'il avait à ma naissance. Il est jeune et fort, un bel homme au poitrail bombé et couvert de poils noirs, les épaules dessinées. Il est costaud, un sacré coffre.

Ils viennent de construire, sous mes yeux, ces corps de chair.

Ils me regardent. Pas un mot ne sort de leur bouche. Pas un mouvement sur leur visage. Pas un sourire. Ce sont des masques. Des apparences. Leur essence est *ailleurs* et j'ai le sentiment que l'effort, l'énergie qu'il leur a fallu mobiliser pour se manifester à moi *plus réellement* était considérable. Ils ne peuvent faire plus. C'est à moi de glisser vers eux maintenant, mais je n'y parviens pas.

Je prends conscience de la présence d'autres flammes autour d'eux, des dizaines, des centaines de formes lumineuses, de petits points bleu-jaune dans l'obscurité. Il s'agit de toute notre famille,

depuis des temps anciens. Je le *sais*. Tous ces gens-là, c'est mon sang, c'est moi. Tout est si simple, si fort, si évident. Deux mondes se frôlent. Ils sont là, toute ma famille, tous mes ancêtres, autant de partenaires, d'alliés, inspirant l'existence que je traverse aujourd'hui. Ils m'inspirent, oui, mais parfois laissent aussi transpirer sur moi – sur nous les vivants – leurs émotions, leurs peines et les pulsions incontrôlées provoquées par les blessures qu'ils n'ont pas guéries. Mais ce n'est pas grave, ce n'est pas lourd.

Nous pouvons porter cela pour eux.

En m'apparaissant telles deux flammes distinctes, Thomas et papa me montrent qu'ils conservent une forme individuelle là où ils se trouvent, même si en se construisant une image de chair, ils me révèlent ne plus avoir cette apparence que nous leur avons connue de leur vivant sur terre. Cette apparence était seulement une identification passagère, un costume. Une *persona*.

Je comprends alors qu'une telle flamme bleue irradie sous ma propre peau, enfouie au cœur de mon être mortel.

Je *vois*, je sens en moi mon âme immortelle.

– Whaou ! Je viens de vivre un truc extraordinaire…

– Oui ?

– J'ai vu mon frère et mon père, enfin… je crois… comme des flammes bleues… et puis, ils se sont fabriqué des corps, juste le visage… et le torse… pour que je les perçoive mieux…

J'entreprends de décrire la scène à Lennie et John. Tant bien que mal, les mots me semblent si pauvres, si petits en comparaison de ce qui me traverse, et scintille encore devant les yeux de mon esprit. Les flammes sont toujours présentes à la lisière de ma conscience. Je suis parfaitement lucide, je sais que je me trouve avec Lennie et John, et en même temps je suis dans un *autre endroit*, le monde de Thomas et de papa.

Voyant que je peine à tout décrire, Lennie m'invite à me taire, afin de rester dans l'expérience. Silence. Respiration. Je perds à nouveau la notion du temps.

Quand je *reviens*, il est bien plus tard, les flammes se sont effacées et je découvre avec stupeur que six heures se sont écoulées depuis le début de la session. Six heures ! Mais comment est-ce possible ? Je suis encore gorgé de gratitude et d'amour. Je me roule en boule.

Je repense à mes ancêtres et je vois leur image se succéder derrière mes paupières fermées. Les orphelins, les victimes des guerres successives, les morts, les blessés, les disparus, les traumatisés, la trame immuable de ces vies humaines traversées d'épreuves.

Ces hommes embastillés dans les circonstances de leurs temps.

Et ces femmes, mes aïeules.

Ces femmes dont la féminité majestueuse n'a pu s'exprimer, écrasées par un monde immature et sans douceur aux mains des hommes. Ce qui meurtrit les femmes est si ancien. Cette souillure est d'une tristesse insondable. Ces femmes merveilleuses aux yeux clairs. Adrienne, Lise, Louise, Aimée et tant d'autres. Cette nuit, ces femmes de ma lignée me sont apparues sous la forme de flammes bleues.

Intuition que nous sommes constamment en la compagnie de ces ancêtres, toute notre vie durant, à chaque instant d'un temps qui n'existe plus pour eux. Mais voilà, nous ne les voyons pas. Nous sommes aimés et inspirés par ces fantômes invisibles, et nous ignorons tout de leurs influences.

La cérémonie prend fin.

Il est 4 heures du matin quand je retrouve ma chambre. Je suis incapable de dormir. Trop d'énergie, trop d'amour et de gratitude. Moi qui trouve d'ordinaire tellement *cul-cul* toutes ces expressions New Age d'amour cosmique, d'amour divin, d'amour inconditionnel, me voilà bien ridicule. Car c'est de l'amour pur qui m'a littéralement submergé. Alors oui, bien sûr, cette nuit mon cerveau a produit une surdose de sérotonine sous l'effet de la MDMA, mais est-ce que ce que je viens de vivre se résume à cette donnée neurologique ? Dans

son livre, Michael Pollan évoque, après une expérience avec une petite dose de LSD, son embarras à décrire ce qui, après coup, lui semble être une expérience d'une grande platitude. Et je comprends cette nuit ce qu'il a voulu dire quand il se demande si une platitude si profondément ressentie est toujours une platitude. Lui a décidé que non. Une platitude est précisément ce qui reste d'une vérité lorsque celle-ci a été vidée de toute émotion, écrit-il. « Après tout, quel est le sens du détachement ou de l'ironie chez l'adulte, hormis qu'ils constituent l'un et l'autre deux des défenses de l'ego pour éviter de se faire submerger par nos émotions et nos sens, ces derniers étant toujours susceptibles de nous surprendre en nous révélant les merveilles du monde[1] ? »

Alors que je glisse au chaud sous la couette épaisse, je suis surpris de ne pas m'interroger davantage sur la *réalité* de la vision de mon frère et de mon père. Étaient-ce *vraiment* eux ? Les flammes bleues dansent-elles réellement à la périphérie de notre monde ? Un voile a-t-il été levé quelques heures, m'offrant de découvrir, avec des yeux d'enfant, une autre réalité ? Mon désir de réponse à cette question me semble bizarrement très secondaire, tant je baigne encore dans l'émotion et la formidable bienveillance protectrice et harmonieuse de l'amour.

Émotion.

Mes yeux se ferment et je pense à ma femme, Natacha, pour qui j'éprouve un amour si puissant. J'ai l'impression qu'à cet instant mes sentiments à son égard sont débarrassés de ces doutes et de ces scories que le quotidien accumule sans relâche dans mon esprit. J'en suis troublé de bonheur.

La pensée d'une autre femme m'a accompagné également une bonne partie de la cérémonie. J'ai l'impression de ne jamais avoir pu lui exprimer mon amour. Un amour originel, inviolé, porté par la puissance de tout ce qui me donne vie. Le calme de la caresse, une tendresse si légère. Si pure. Ma maman.

Toute seule dans sa grande maison. Ma maman à qui je n'arrive pas à exprimer ce que j'éprouve pour elle.

Alors que nous échangions à la fin de la cérémonie, j'ai promis à Lennie et à John que j'allais le faire à ma prochaine visite chez elle, dire à ma maman combien je l'aime.

Note

1. *Ibid.*, p. 254.

6

La peur

Depuis quand avais-je coupé l'accès à cet amour en moi ? Comment ai-je pu traverser toutes ces années, devenir un mari, être un père aimant, en ayant oublié la force de cette émotion si essentielle ? J'ai l'impression de sortir d'un puits sans fond, des abysses dans lesquels mon esprit m'avait égaré.

De retour chez moi dans le Lot, où je vis désormais depuis six ans, je suis encore un peu *là-bas*. Imprégné de cette autre dimension, si proche et en même temps si lointaine. C'est incroyable comme une sorte d'effet subtil perdure. Voilà plus d'une semaine que j'ai vécu cette expérience, et je sens encore *quelque chose*. Est-ce possible ? S'agit-il d'une transformation acquise, et va-t-elle demeurer ? Un chemin s'est ouvert. Un accès vers un recoin de mon être où règnent désormais l'amour, le calme et la paix.

La densité du *monde réel* dans lequel je suis revenu ne dissout pas complètement la réalité de cette dimension spirituelle, si évidente et tangible, que j'ai aperçue cette nuit-là. Même si le souvenir s'étiole, comme un rêve dont l'intensité s'oublie au réveil, et continue pourtant de diffuser une étrange émotion en nous.

Pourtant, j'ai déjà envie d'y retourner, d'essayer à nouveau. Car en fait, mes doutes ressurgissent aussi au fil des jours qui m'éloignent de la séance. Finalement, ai-je vraiment vu mon père et mon frère ? Ou était-ce mon imagination ? Oui, l'expérience était belle et intense, je sens encore tellement en moi la force des émotions qui m'ont traversé, mais était-elle *réelle* ?

Grâce à Lennie et à John, j'ai le sentiment d'avoir découvert la clé pour ne plus avoir peur. Je pense désormais pouvoir franchir ce seuil devant lequel mon affolement me fait échouer depuis tant d'années. Il faut que la prochaine fois, j'essaye de réveiller le souvenir de cette sensation d'amour. C'est une force bienveillante, rassurante, et qui désormais est présente au fond de moi.

John m'a donné, avant de nous séparer, deux petits morceaux de champignons secs. Des psilocybes, contenant cette substance psychoactive utilisée dans le laboratoire du docteur Carhart-Harris à Londres.

C'est une très faible dose, et, connaissant mon expérience du chamanisme et de l'ayahuasca, John m'a laissé entendre que, si je le sentais, je pourrais exceptionnellement faire l'expérience sans Lennie et lui. Les champignons seront une première pour moi, aussi je ne suis pas certain de vouloir tenter l'expérience seul. Je préférerais les savoir à mes côtés, mais j'ignore encore si je serai en mesure de revenir les voir dans les prochains mois.

Il n'y a pas d'urgence. Lennie et John m'ont conseillé d'intégrer l'expérience que je viens de vivre. De ne rien précipiter. Ils m'ont aussi alerté sur la nécessité de ne prendre aucune décision importante dans les trois semaines qui suivent le voyage. C'est un sage conseil. Ces séances de thérapie psychédélique sont déstabilisantes, aussi est-il impératif de laisser du temps s'écouler. Si l'envie impérieuse de changer de vie se manifeste à l'issue d'une séance – quitter son boulot, son conjoint, ou tout autre choix plus ou moins radical –, et même si cela semble évident sur le moment, ce délai de trois semaines ne pourra que conforter la justesse de cette résolution, et éviter dans le cas contraire pas mal de déconvenues.

Ces moments où les structures rigides de notre personnalité s'érodent sont des temps de remise en question. Nous sommes alors vulnérables et fragiles, aussi peut-il être contreproductif de chercher à rebâtir immédiatement une nouvelle structure, dans la précipitation et l'aveuglement d'un torrent d'émotions. Au contraire, ce temps long d'intégration dissipe les émotions parasites, et clarifie le processus.

Patience.

J'ai eu plaisir à retrouver le silence du Lot, et les larges murs de notre maison. Il est tôt, le soleil n'est pas encore levé. Le froid sec fige les arbres et les pierres. Les grands animaux se cachent le jour, mais font du causse leur royaume sitôt que l'obscurité le recouvre. Le ciel obscur est traversé de chants et de froissements d'ailes. Les sentes sont parcourues de blaireaux pressés, de renards, de mulots et de lapins. Les chevreuils croquent les tiges fraîches et les sangliers soufflent, à l'abri des chiens et des balles qui viennent les débusquer dans les bauges les plus profondes et impénétrables, dès que l'aube s'annonce.

Les chênes immobiles et centenaires veillent sur ce coin de terre qui nous accueille depuis une poignée d'années ; le temps d'un clignement d'œil dans la vie de ces maîtres vénérables à l'écorce épaisse.

Alors qu'ils étaient déjà trapus, de loin, au nord, leur étaient parvenus les rumeurs et les bruits de bottes d'une guerre. Dans leur prime jeunesse, un premier conflit avait déjà fait trembler le monde des humains et frissonner leur jeune feuillage. Quelques hommes du coin n'étaient jamais revenus, de la première comme de la seconde de ces deux guerres mondiales.

Tout au long de ce siècle agité, le vent souffla, la pluie trempa la terre meuble, la neige tomba, puis il avait fait chaud, très chaud, et sec pendant de longues semaines, tellement sec que les racines avaient dû se tendre, glisser entre les infimes interstices de la marne grise, pousser toujours encore plus profond, jusque dans les cavités

secrètes du monde d'en bas. Et puis il avait plu, et puis il avait neigé, et puis il avait gelé et fait chaud, trop chaud et sec à nouveau, et puis le vent avait soufflé et le bois s'était élargi, l'écorce s'était creusée de sillons, et bientôt, plus aucun des enfants ni aucun homme qui s'étaient succédé dans la ferme du moulin n'étaient parvenus à faire le tour des troncs avec leurs bras.

C'est une bien étrange amitié que j'ai nouée avec l'un de ces chênes. J'en suis le premier surpris. Moi qui doute parfois de la nature de mes sentiments envers les humains dont je partage la vie, moi qui ne cesse de vouloir débusquer la « preuve définitive » d'une vie après la mort, ce fut une révélation tranquille que *mon lien* avec ce chêne du Lot.

Ma terre d'adoption.

Depuis la fenêtre de mon bureau, j'observe les étoiles disparaître et le ciel se colorer d'un bleu sombre. Le soleil jaillit et se répand sur l'horizon. J'éprouve le besoin de faire une pause dans l'écriture et la mise au propre de mes notes de cette dernière semaine. Sortir, respirer l'air pur et frais du matin et marcher un peu. Saluer ce nouveau jour. Un rapide tour dans le jardin.

Mon regard a imperceptiblement changé au cours de ces dernières années passées au contact de la nature. Il y a quelque chose d'apaisant ici, qui justifie chaque jour la mise en retrait que je me suis imposée, les renoncements et les sacrifices professionnels impliqués par ce choix de vie.

Ce refuge m'a sauvé.

De quoi, je l'ignore. Cependant, ce répit est temporaire, je le sens, aussi faut-il que je trouve ce que je fuis, car j'ai le pressentiment que si je n'y parviens pas, aucun abri ne pourra me prémunir des fantômes que le calme et l'isolement de ma vie actuelle maintiennent encore à distance. Cet endroit prend soin de moi. Je perçois les fils harmonieux qui se sont tissés entre nous et les occupants de ce coin de terre lotoise. Les animaux, les insectes, comme le monde végétal. Des sauges bleues du printemps aux mantes religieuses de

l'automne, des buses chantantes aux chênes massifs, du renard invisible aux couleuvres arboricoles.

Les feuilles mortes craquent sous mes pieds. Un givre cristallin recouvre les prés. Je me dirige vers *mon* chêne, j'approche la main de son tronc moussu, je lui parle et je sais qu'un jour je pourrai l'entendre en retour. Cela se produira-t-il au printemps, lorsque je mangerai ces fragments secs de psilocybes, allongé à son pied ? Je viens à l'instant de décider que ça se passera ainsi. C'est au retour des beaux jours et sous la protection de *Maître Chêne* que je ferai cette première expérience avec les champignons. Je rentre et me remets au travail en ordonnant mes notes éparses, prises dans la nuit, et le lendemain de ma session avec Lennie et John.

Que s'est-il réellement passé cette nuit ? Je voulais initialement « éteindre mon cerveau » et voir ce qu'il adviendrait. J'ignore complètement ce qui s'est physiquement produit au niveau de mes neurones ; la sérotonine est impliquée, mais après ? Ce que j'ai vu était-il imaginaire ? Était-ce réel ? Dois-je poser la question en ces termes ? Certes l'intensité émotionnelle était incroyable. Mais bon, j'avais pris ces gélules…

Qui croire ? Mon cœur ou ma raison ? Sur le plan thérapeutique, il ne fait aucun doute que l'expérience a été bouleversante. En dehors de ma vision des flammes bleues dont la réalité ne peut objectivement être déterminée, le plus spectaculaire a été ce moment de catharsis durant lequel j'ai eu le sentiment de libérer mon esprit de la violence dont je fus témoin : accident de mon frère, guerres, exécutions, l'appel à mes parents, etc. Jamais auparavant dans mes tentatives psychothérapeutiques il ne m'avait semblé accomplir un tel nettoyage émotionnel.

Je suis convaincu que c'est la douceur de cette *médecine* qui m'a permis d'aller si loin. L'amour a eu raison de mes peurs. Des peurs qui lors de mes sessions sous ayahuasca en Amazonie me submergeaient et me paralysaient.

Pourquoi ai-je peur quand s'ouvrent les portes vers mon inconscient ? Pourquoi cette émotion m'envahit-elle avant même qu'il se passe quoi que ce soit ?

Pourquoi avons-nous peur de la vie ?

J'ai très envie de poursuivre le travail avec Lennie, malgré la distance, car j'ai forcément quelque chose à comprendre ici. Cette intuition a été encouragée par la discussion que nous avons eue, Lennie, John et moi, le lendemain, lors du débriefing post-session. Nous avions ouvert le temps thérapeutique par cette longue promenade en forêt, Lennie et moi, nous l'avons clôturé tous les trois par cet échange, avant de nous séparer.

– Quel enseignement as-tu retenu de cette nuit ? m'avait demandé Lennie. Qu'est-ce qui est important pour toi ?

Je reste silencieux, ordonnant mes pensées. Il y avait eu tant de choses.

– J'ai été impressionné par la force de votre présence à mes côtés. Lorsque j'ai expérimenté l'ayahuasca en Amazonie, j'ai dû me débrouiller seul pendant les cérémonies, même si, bien sûr, le chamane veillait. Le travail est vraiment très différent avec vous.

– Nous, on n'est pas chamanes, rectifie John. Mais on peut dire qu'on apporte du chamanisme au sein de l'espace psychothérapeutique. Et du coup, tu progresses plus vite car on veille à ce que tu sortes de l'emprise de tes peurs et de tes mécanismes de blocage.

– C'est exactement ce que j'ai ressenti. Votre présence, vos mots, votre attention m'ont permis de ne pas m'enfermer dans des schémas de pensée qui peuvent devenir des prisons et tout bloquer.

Ce fut en effet une sacrée découverte pour moi. Lennie et John m'ont offert un véritable espace de travail thérapeutique, en plus de l'accès à cette médecine psychédélique. Je ne pourrai juger que plus tard des résultats, bien sûr, mais j'ai le sentiment d'être déjà allé tellement loin avec eux. Ce qui m'a impressionné a notamment été de découvrir combien mon mental élaborait sans discontinuer de nouvelles barrières de protection : j'étais agité, je voulais parler sans

cesse. Malgré l'état modifié de conscience induit par la MDMA, mon mental était si présent. Je ne m'y attendais pas. Grâce à leurs mots, j'ai pu avoir le recul nécessaire, ce qui aurait été impossible si j'avais été seul. John poursuit :

– Tu as beaucoup parlé d'angoisses, de peurs. Tu peux nous en dire plus ?

– Oui, j'ai toujours cette appréhension énorme. Mais je ne sais pas de quoi j'ai peur. Hier soir, ça s'est notamment manifesté par une angoisse de ne plus pouvoir respirer. C'est une frayeur très organique. J'ai peur que mes poumons, puis tous mes organes cessent de fonctionner. Que mon cœur ne batte plus, par exemple. Je commence à m'affoler, ma respiration s'accélère, et, du coup, ma crainte d'étouffer augmente. Je crois que je pourrais devenir fou juste parce que ma peur est incontrôlable. Hier soir, ça n'est pas allé jusque-là, heureusement, mais un sentiment de peur diffuse était quand même présent.

Tout en disant cette dernière phrase, je prends une grande inspiration en cherchant mon air ; John me le fait remarquer.

– Quand tu inspires comme ça, qu'est-ce qui se passe ?

– Je ne sais pas. En cérémonie, la peur d'étouffer peut devenir obsédante, mais c'est vrai que je respire souvent comme ça : en cherchant mon air comme un poisson hors de l'eau. Depuis tout petit. Je ne sais pas à quoi ça correspond. Je n'ai jamais fait attention si c'était dans des moments particuliers, ça fait tellement partie de mon fonctionnement…

– Quand tu éprouves cette peur d'étouffer lors du voyage, je t'invite à *arrêter de respirer*…

– C'est ce que tu m'as conseillé hier soir.

– Oui : « ne respire plus ». Et qu'est-il arrivé ?

– J'ai continué à pouvoir respirer…

– Oui, évidemment. *(Rires.)* Parce que cette crainte d'étouffer n'est *qu'une peur*, aussi t'ai-je incité à la visiter. Ce cadre de thérapie assistée par psychédéliques te permet de plonger dans ces peurs en toute sécurité, parce que tu sais qu'il y a des personnes de

confiance présentes en cas de besoin. Il est plus facile de lâcher dans ce contexte, et d'aller ainsi plus au fond de toi. Parce que dans ce moment où tu as peur d'étouffer, il y a *une information*. Mais si tu résistes comme tu le fais, les peurs liées à ta respiration ou au fonctionnement de tes organes provoquent une réaction de contrôle de ton corps. Qu'est-ce qui dans ton histoire fait que tu es autant dans le contrôle sur ton corps ? Qu'est-ce qui se passe dans ton souffle ?

– Tes peurs sont enseignantes, intervient Lennie. À certains moments de ta vie, elles ont été précieuses pour toi, elles sont intimement liées aux mécanismes de défense que tu as mis en œuvre. Elles ne sont pas négatives en soi. Les peurs sont importantes. Elles protègent.

– Je comprends. Est-ce pour cette raison que plus je tente de les faire disparaître, plus elles sont présentes ?

– Exactement, conclut Lennie.

– Je suis super partant pour continuer la thérapie.

Lennie sourit, et poursuit :

– Pendant la cérémonie, tu parlais beaucoup, et puis j'ai l'impression que tu cherchais à tout comprendre. Ce n'est que mon ressenti, mais est-ce que ça ne t'empêchait pas de te laisser vraiment aller ? Ou, en tout cas, est-ce que ça ne freinait pas ton voyage ? Tu voulais te lever, aller boire…

– Mais j'avais hyper soif…

– Oui, mais boire, bouger, parler, analyser, c'est aussi une façon de sortir du travail émotionnel qui est en cours. Ton comportement, à plusieurs moments de la cérémonie, montrait comment tu te coupais de tes émotions. Tu gardais le contrôle.

– Ah oui ?

– Ça donne une information sur des mécanismes mentaux que tu dois aussi retrouver dans ton quotidien, non ?

– Je ne sais pas…

– Essaie de les repérer. D'être attentif à ce qui sera présent émotionnellement en toi dans les semaines qui viennent, à des

moments où tu cherches ton air, par exemple.

John intervient :

– Cette *médecine* offre comme un effet de loupe sur tes résistances. Elle te permet d'observer avec plus d'intensité les mécanismes que tu utilises très probablement dans la vie courante. Pour contourner ce qui te gêne, pour ne pas souffrir, te couper de tes ressentis.

Je ne les écoute plus, je pense à ces moments de mon quotidien où, en effet, je fonctionne ainsi, dans un évitement inconscient. Mon corps abrite-t-il réellement un océan d'émotions qui ne se manifestent plus, car quelque chose les réprime ? Mais quoi ? Lennie me regarde et se penche vers moi :

– Vivre, c'est consentir à souffrir. Plus tu consens à souffrir, plus ton cœur va s'ouvrir. Parce que aimer et vivre, c'est souffrir : sentir la frustration, le manque, la peur de perdre, la peur d'être abandonné. « Dans la peur de mourir il y a la peur de vivre. » Cette phrase n'arrêtait pas de me revenir en tête durant la nuit. Et tu parles tellement de la mort… Quand tu dis que tu « cherches à comprendre » la mort, peut-être peux-tu te demander ce que tu es en train d'essayer d'éviter sur le plan émotionnel ?

– …

À nouveau le silence se fait dans la pièce. De quoi mes peurs et mon agitation mentale essayeraient-elles de me distraire ? Si je comprends bien, Lennie et John suggèrent que mes peurs de « ne plus respirer », de « devenir fou », de « mourir », cette angoisse terrifiante et pourtant sans objet, seraient en réalité des *peurs-écrans*.

Un mécanisme d'évitement.

Le moyen de refuser une souffrance insurmontable. Mais laquelle ? Quelle souffrance ? N'ai-je pas identifié toutes les causes possibles à mes peurs et à mes blessures ?

Suis-je *vraiment* guéri de toute la violence qui s'est fracassée sur mes yeux ? John est revenu sur ce moment où je décrivais les scènes très douloureuses dont j'avais été témoin ou acteur. Il m'a

avoué s'être demandé si mon apparent détachement émotionnel ne cachait pas une *défense traumatique*, mécanisme bien connu en psychologie. Et puis, son intuition de clinicien l'a orienté vers une autre piste. Il a perçu qu'à l'exemple d'un maçon qui aura développé des callosités aux mains, j'avais effectivement probablement guéri aujourd'hui de ces souffrances, qu'elles m'avaient tanné le cuir, et que c'était pour cela que j'en parlais avec naturel.

En effet, j'ai le sentiment de m'être déjà beaucoup libéré des traumatismes générés par ces épreuves qui ont marqué ma vie. Mieux, je me suis construit avec elles, et elles m'ont rendu plus fort. John a terminé en confirmant mon ressenti :

– Je soigne beaucoup de traumas et, en t'écoutant parler cette nuit, j'ai vraiment eu le sentiment que tu as digéré les tiens, qu'ils font partie de toi désormais. Les traumatismes que tu as vécus ont aussi fait l'homme que tu es aujourd'hui. Une personne capable d'aller regarder l'ombre en face.

Mais alors, si ces mécanismes de résilience m'ont permis de survivre aux épreuves, quelle est cette souffrance muette qui continue de me plonger par moments dans des phases de mélancolie noire, de me ronger le ventre, et fait saigner mes entrailles ?

7

Avec le temps

– Je t’aime.

Oh, comme ç’a été dur de me lancer ! Et comme ça fait du bien de l’exprimer enfin. Je regarde ma mère dans les yeux. Elle me fixe, un peu interloquée par l’émotion qui se devine dans mon regard.

– Je t’aime, maman, lui dis-je une deuxième fois.

Elle est surprise. Elle m’aime, et elle sait que je l’aime. Mais quand le lui ai-je dit récemment ? Jamais. Pas depuis des années. Pourquoi est-ce si bizarre, dans cette famille, d’exprimer nos sentiments ? Ma main avance vers la sienne, je touche sa peau comme pour lui confirmer qu’elle ne rêve pas, ce que j’exprime est vrai.

– Je t’aime…

Une troisième fois, d’une voix à la fois assurée et apaisée. Elle est touchée, mais je perçois aussi son embarras de ne savoir trop comment réagir devant une déclaration si inhabituelle dans notre relation. Comment se tenir ? Où regarder ? Ses yeux sont dans les miens, et ces secondes sont merveilleusement intenses. Il me semble qu’à son tour, elle contient une grande émotion. Durant ce

temps si éphémère, elle réprime une irrésistible envie de fondre, puis enfin se laisse emporter.

– Moi aussi, mon fils…

Nous restons en silence dans ce présent presque irréel. Puis nous reprenons doucement notre conversation. Dehors, la nuit est tombée depuis longtemps.

Je suis arrivé chez ma mère en milieu d'après-midi. Notre maison d'enfance se trouve dans les forêts du sud de la Seine-et-Marne. Depuis la mort de mon père, ma mère vit seule dans cette grande maison de plain-pied en briques sombres, construite au milieu des années 1970, entourée de nature, d'herbes hautes, de quelques amis et de souvenirs.

Sur la majeure partie du trajet depuis le Lot, j'ai parcouru des paysages dénudés et froids. L'hiver donne cette teinte uniforme et triste aux espaces traversés. Les forêts sont nues et le vent s'y engouffre avec insolence. Dans sa course timide et basse, le soleil ne réchauffe rien, il sèche juste l'air glacé. Tout en conduisant, je ne cessais de repenser à mon voyage chez Lennie et John. J'étais joyeux comme un enfant à l'idée d'honorer ma promesse de dire à ma maman « je t'aime ». Je repensais aussi à la *vision* de mon père et de mon frère, sous la forme de ces deux flammes bleu or. J'avais envie de partager l'intensité de cette expérience avec ma mère. Mais mentionner les psychédéliques ? Peut-être était-il plus sage de lui dire que je les avais vus dans un rêve ?

Maman joue avec les miettes de pain sur la table. Nous avons fini de dîner. Nous évoquons mon père. Il lui manque tant. Mon père était un homme bon. Maladroit sans doute, mais qui ne l'est pas dès lors qu'il s'agit d'essayer d'être un bon père ou un bon époux ? Il nous aimait, nous, ses enfants. Et de l'amour, il en avait tant pour sa femme, qui partagea sa vie si longtemps, dans une grande complicité.

Les échanges avec cet homme si cultivé manquent à ma mère. À moi aussi. Ensemble, mes parents parlaient de mille sujets, peinture, art, littérature et histoire, voyages, philosophie, et de toutes ces péripéties du quotidien aussi, de ces vagues d'actualité de plus en plus incompréhensibles.

En arrivant chez eux tout à l'heure, comme une sorte de rituel, après avoir embrassé ma mère, je suis allé dans l'atelier de mon père qui était artiste peintre. Une grande pièce mal isolée, à l'écart de la maison. Après avoir fait le tour, humé l'air humide et froid, regardé quelques tableaux, j'ai senti ce que je perçois depuis des années dans cette pièce : le vide.

Papa n'est plus là.

Il y passait ses journées entières, à peindre et à écrire ; l'endroit est désormais une coquille vide, sans âme.

Sans la sienne, en tout cas.

Dans l'atelier, il n'y a plus que des souvenirs, une sorte de mémoire artificielle. Quelque chose qui n'est pas lui. Je suis sûr qu'il ne m'aurait pas démenti. À ses yeux, les lieux étaient intimement liés aux époques où nous les avons connus, occupés et aimés.

En eux-mêmes, les lieux, comme les paysages qu'il avait inlassablement arpentés, ne sont rien d'autre que de fugitifs souvenirs. Comment aurait-il pu rester *bloqué* dans le souvenir de cette maison, quand, après sa mort, il lui était offert de survoler les plus incroyables des paysages de ses rêves ?

Avant notre naissance, mon père avait sillonné le monde situé à l'est de la Méditerranée : les plaines de Turquie, d'Iran et d'Afghanistan, puis ensuite le Tibet, le Pamir, les déserts du Turkestan. Il avait retrouvé en Asie centrale ces émotions inouïes que lui avaient inspirées d'autres paysages, d'autres lieux, plus proches, et plus enfouis dans son enfance. Là où était né son amour intense des reliefs de la Terre : devant le massif de la Chartreuse et celui du Vercors, au sud de Grenoble, tandis que de l'autre côté du Drac, les lacets d'une route incertaine partaient vers le cœur des Alpes et des Écrins.

Nous voulions l'entendre parler de ses voyages d'avant notre arrivée. De ses souvenirs d'enfance lorsque, avant-guerre, ses yeux s'émerveillaient face à la majesté des montagnes. Ils nous semblaient des aventures épiques, presque mythiques, d'autant plus que notre père était discret, modeste, l'exact opposé d'un vantard étalant ses exploits.

Nous devions insister, le tanner pour qu'il laisse échapper une anecdote, un détail, avec ce sourire presque embarrassé. Et il accompagnait souvent les trop brefs récits de ses expéditions de cette citation de Marcel Proust qui termine le récit de *Du côté de chez Swann*, premier tome de *À la recherche du temps perdu*. Que voulait-il dire en reprenant ces mots : « Les lieux que nous avons connus n'appartiennent pas qu'au monde de l'espace où nous les situons pour plus de facilité. Ils n'étaient qu'une mince tranche au milieu d'impressions contiguës qui formaient notre vie d'alors ; le souvenir d'une certaine image n'est que le regret d'un certain instant ; et les maisons, les routes, les avenues, sont fugitives, hélas, comme les années[1] » ?

Je crois avoir compris aujourd'hui. Mon père géographe avait renoncé à certains voyages après qu'il avait fait le constat amer que le temps qui passe, ce *temps perdu*, avait littéralement emporté paysages, villes et lieux si passionnément aimés autrefois. Poussant ce raisonnement, il pensait que les lieux n'existent en définitive pas vraiment, mais sont des souvenirs, des époques, des émotions en nous.

Leur réalité matérielle s'avérant secondaire.

Ce détachement a dû lui être fort utile après la mort.

C'est une des préconisations majeures du *Livre des morts tibétain* que d'inciter les défunts à se détacher des êtres, des objets et des lieux qu'ils ont aimés leur vie durant. Mon père n'a pas lu le texte bouddhiste, mais Proust aura rempli le même office.

Dans le silence vide de son atelier, je pense à lui tout jeune enfant, fils unique et solitaire, contemplant l'imposante présence du Vercors.

C’est là qu’était née sa vocation de géographe.

Je l’imagine âgé de quatre ans, stupéfait d’émotion et même presque inquiet devant tant de force, tant d’énergie sauvage. Comme une masse qui va tout engloutir, toute la puissance du monde. Un paysage ressemblant aux flancs d’un être aux dimensions titanesques, un paysage qui *respire* ; phénomène impossible et que pourtant l’enfant contemple.

Incapable d’exprimer les émotions que provoquaient en lui certains paysages, mon père avait baptisé ce maelström sensoriel refoulé *la Chose*.

Les reliefs du monde regorgent de ces endroits qui se sont éveillés un jour, sous nos yeux, mais qui, des années après, à l’occasion d’une nouvelle visite, nous sembleront curieusement éteints. Le Vercors a été vivant dans le regard de mon père. Et j’étais avec lui, bien des décennies plus tard, sur cette route de Briançon, lorsqu’il est revenu au pied de ce massif. Le cœur de mon père était triste. Il cherchait des yeux quelque chose d’impalpable, une mélancolie plus qu’un panorama, scrutant la frange des roches au loin. Le paysage avait changé, mais pas seulement. Le temps avait passé. Mon père ne comprenait pas. Ce temps où le *paysage lui avait parlé* était perdu. Alors ce lieu qui fut magique ne semblait plus être qu’une coquille triste. Ce jour-là, nous étions tous les trois, mon frère Thomas, papa et moi.

Je suis le seul survivant.

Et si les lieux étaient d’abord extraordinaires à travers le regard que nous portons sur eux, à un moment particulier de notre vie ? Et si les lieux n’étaient vivants que parce que nous les regardons avec amour ?

Faut-il un regard d’enfant pour qu’un monde existe ?

Est-ce l’émotion et l’amour qui créent la réalité ?

Mon père n’est plus là, dans cette maison. Comme celles et ceux qui ont quitté cette vie, mon père n’est plus dans l’espace ni le temps. Il est *ailleurs*. Cet « ailleurs » ne se situe nulle part dans

notre monde de matière, c'est-à-dire que, paradoxalement, il peut être partout à la fois, aimanté par les respirations d'amour qui lui parviennent de nous. Apparaissant subitement, telle une particule qui décide de cesser d'onduler.

Ainsi, à chaque seconde, mon père se trouve-t-il tout contre le cœur de ma mère. Il se tient près d'elle, amoureux, petite flamme bleue invisible. Maman le sent parfois, pense-t-elle.

J'ai livré à maman les détails de mon *voyage* des flammes bleues. Il lui est difficile de savoir quoi en penser.

Comme moi, probablement, est-elle partagée entre l'évidence de l'immortalité de l'amour et la déchirure du doute.

Il est tard. Je l'ai aidée à débarrasser la table. Nos échanges se poursuivent, alternant avec des instants où nous sommes plongés dans nos pensées. Un fils et sa mère, seuls dans la nuit, malhabiles et aimants.

Note

1. Marcel Proust, *À la recherche du temps perdu*. *Du côté de chez Swann*, Paris, Gallimard, « Bibliothèque de la Pléiade », 1997, p. 419-420.

8

L’esprit

Lorsque je dors chez ma mère, j’aime laisser les volets ouverts et voir la pâle lueur de la lune s’infiltrer dans la chambre, tandis que je m’assoupis. Je distingue par cette nuit claire les fragments de nuages bleus dans le cadre des fenêtres, je devine les pins Douglas élancés dansant dans le vent frais, les hordes de sangliers au poil dru traversant la brume et les épais taillis d’aubépine, retournant la terre meuble, fouissant la mousse et la glaise. Les rêves m’emportent sans que je m’en rende compte, et soudain, c’est le matin.

Je me réveille avec les premiers rayons du soleil.

De l’autre côté de la cloison, la chambre de mon frère Thomas. Ses livres, quelques-uns de ses vêtements conservés par nos parents, ses journaux, ses photos, ses dessins, ses tourments intimes, tout ce qu’il reste d’une vie de trente années. Il a été tué devant mes yeux.

Le choc a fissuré la fragile carapace qui me protégeait depuis l’enfance. Cette carapace que nous mettons tant d’énergie à ériger

autour de nous afin d'apparaître comme des adultes solides et efficaces. Il aura suffi d'un seul instant pour changer ma vie.

Une fraction de seconde.

Celle qui sépare une existence en apparence insouciante, aventureuse et excitante, de la mort. J'avais trente-deux ans, lui trente, quand tout s'est figé sur cette route d'Afghanistan.

Soudain, le souffle court, je percevais les choses autrement. C'était si flou ; cependant, il m'a semblé discerner la rumeur de quelque chose d'intrigant, la promesse d'une réponse que j'avais cherchée depuis toujours. Le fracas était indescriptible, la douleur saisissante, mais il y avait ce murmure, cette lueur, une intuition folle et extraordinaire. Je le sentais clairement : il était mort et pourtant il semblait *encore là*. Puis le tourbillon a consenti à ralentir. J'ai ramené son corps en France, ses funérailles ont été célébrées. Du temps a circulé à nouveau. La stupeur s'est apaisée, sans toutefois faire disparaître ni la tristesse ni l'étrange souvenir.

Cette sensation si confuse de *présence* sur le lieu de l'accident. Avait-elle été provoquée par le traumatisme que j'avais vécu ? L'explication semblait logique, à l'époque. Mais se pouvait-il que mes yeux n'aient pas tout vu ? Était-il possible que la mort dont je fus témoin n'ait pas constitué la fin de la vie de mon frère ?

Dans les mois qui ont suivi, j'ai pris la décision de ne pas reprendre une *vie normale*. Mais, en fait, avais-je le choix ? J'ai alors commencé une nouvelle existence, bien décidé à regarder le monde avec des yeux neufs. J'allais remettre en question ce que j'avais appris sur la vie, la mort, le monde. Repartir de zéro, tout réexaminer sans a priori en utilisant mes outils de journaliste d'investigation, mon discernement, non plus pour poursuivre une carrière confortable à la recherche naïve du bonheur, mais en étant déterminé à comprendre ce qui s'était produit ce matin-là, lorsque je m'étais trouvé sur *le seuil*, avec Thomas.

Progressivement, j'ai vu s'effondrer l'ensemble des certitudes qui avaient été les miennes. Il m'a fallu du temps pour admettre que notre société, contrairement à ce qu'elle pense d'elle-même, n'est

pas rationnelle. Car le matérialisme qui imprègne notre vision du monde, et que je pensais incontestable, se révéla en réalité basé sur un système de pensée invérifiable.

La mort de mon frère a ouvert tant de questions.

Je suis déjà habillé quand j'entends maman ouvrir les grands rideaux du salon. Elle a mis en route la cafetière, et m'accueille avec ce sourire dans les yeux.

Ma petite maman de quatre-vingt-trois ans.

J'ai quitté cette maison il y a si longtemps. Je n'y ai plus aucune attache, juste un sentiment très ambivalent ; le lieu m'est à la fois familier, tout en appartenant à un passé lointain. J'en suis parti très jeune, pour ne jamais revenir autrement que lors de rares réunions de famille ou pour ces passages, toujours trop courts du point de vue de ma mère. Je suis à chaque fois heureux de la voir, et en même temps, j'éprouve toujours un peu cette gêne subtile lorsque nous nous retrouvons. Elle se dissipe vite, mais est-ce vraiment normal entre un fils et sa mère ? Est-ce un processus courant ? Ça n'a pourtant pas été si difficile de lui dire « je t'aime » hier soir. J'ai adoré, même. C'était comme si tout un monde d'émotions réprimées venait de révéler sa présence en moi.

J'ai lu quelque part que beaucoup de gens n'aimaient pas les réunions de famille, plus particulièrement à Noël, car elles nous replongent dans cette relation parents-enfants des décennies après que nous avons quitté le cocon familial. Le fait de se retrouver à nouveau en position de subordination sans doute, alors que l'on est devenu un adulte accompli, provoque une sorte de gêne maladroite.

Cela doit être ça, alors.

Je suis un handicapé des sentiments. Incapable de me comporter avec légèreté. Et comme j'ai arrêté de boire de l'alcool depuis longtemps, je dois trouver en moi suffisamment de ressources pour me désinhiber, sans aucune béquille éthylique. J'y parviens, tout en ne m'expliquant pas ce manque d'aisance sociale qui déteint dans mes rapports avec les membres de ma famille.

Nos grands bols de café fument. Je place mes mains contre le mien pour les réchauffer.

– On médite tous les deux après le petit déjeuner ? me lance maman.

– Oh, avec plaisir. Je suis tellement content que tu me le proposes.

– Tu sais que ça me fait vraiment du bien ? ajoute-t-elle.

Ma mère et moi nous ressemblons sur bien des points. Nous avons tous les deux ces mêmes interrogations existentielles, ce même besoin de sens. Ma mère veut que sa vie ait un sens. Comment le lui reprocher ? Mais cette aspiration légitime peut aussi glisser vers une introspection sans issue. À trop se demander ce que l'on fait là, on peut être lentement aspiré par un questionnement sans fin. Et loin de mener à la paix intérieure, ce ressassement cérébral conduit tout droit à la dépression. Je connais.

Un mois auparavant, nous étions en train de nous parler au téléphone, et, comme cela arrivait parfois, je sentais maman agitée, en proie à toutes sortes de pensées, se perdant dans ses propos à force de vouloir suivre toutes les idées qui lui venaient à l'esprit.

Je sentais l'énervement monter en moi, mais aussi de la tristesse et de la culpabilité d'éprouver cette impatience. C'est alors que soudain j'ai pensé au livre dont je venais de finir la lecture. Un ouvrage absolument passionnant intitulé *Cerveau & Méditation* écrit par le moine bouddhiste Matthieu Ricard et le neurophysiologiste allemand Wolf Singer. En écoutant ma mère à l'autre bout du fil se perdre dans des détails insignifiants, comme peuvent le faire les personnes âgées parfois, j'ai subitement réalisé que ce qui était en train de se passer dans son cerveau n'était absolument pas anormal.

Ma mère semblait emportée dans une spirale de pensées sans fin. Un mécanisme cérébral précisément décrit par les deux auteurs. Ç'a été une révélation. Plutôt que de m'agacer bêtement à l'autre bout

du fil, j'allais faire un petit exposé de neurosciences très déculpabilisant pour elle.

Oui, si l'on n'entraîne pas son esprit, il est normal d'être parfois submergé par ses pensées. Derrière le mental se cache un réseau cérébral qui se renforce année après année. Tous les circuits neuronaux que nous utilisons depuis le début de notre vie se consolident au fil du temps. C'est le propre du cerveau que d'être une machine auto-apprenante. Un organe plastique et souple.

Ce point est à la fois une bonne et une mauvaise nouvelle.

Une mauvaise nouvelle, parce que si on n'éduque pas son cerveau, il répète ce qu'il a l'habitude de faire. Dans notre monde occidental, cela veut presque exclusivement dire réfléchir, penser, analyser et anticiper. Ces fonctions sont initialement d'un évident intérêt adaptatif. Se souvenir des apprentissages passés pour anticiper l'avenir est le socle de notre survie. Mais ce mécanisme neuronal d'analyse permanente peut aussi devenir incontrôlé, pour de nombreuses raisons : âge, maladie, fatigue, stress, etc.

On commence alors non plus à s'appuyer sur le passé pour renforcer notre expérience, mais à le ressasser dans une sorte d'introspection obsessionnelle, ce qui conduit progressivement à la dépression. La confusion que cela provoque génère bientôt un état d'anxiété latent qui se projette sur le futur. Ce processus de rumination, étant porté par des habitudes neuronales acquises, devient un vrai cercle vicieux. Une prison mentale. On est bientôt incapable de s'en sortir seul.

La dépression.

Dans ce livre ultra-documenté, Matthieu Ricard explique que la rumination « consiste à donner libre cours à nos bavardages intérieurs, à nous laisser envahir par les pensées du passé, à être tourmenté par certains événements antérieurs, à supputer sans fin l'avenir, ce qui alimente les espoirs et les peurs, et implique que nous ne sommes jamais réellement dans le moment présent. En agissant de la sorte, nous sommes de plus en plus inquiets, centrés sur nous-mêmes, préoccupés par toutes nos élucubrations mentales

et, en fin de compte, déprimés. Nous ne faisons pas vraiment attention au moment présent : nous sommes tout bonnement absorbés par nos pensées qui deviennent un cercle vicieux qui, lui-même, alimente notre égocentrisme. Nous nous perdons totalement dans une distraction intérieure, exactement de la même façon que nous nous laissons distraire par l'infinie fluctuation des événements extérieurs[1] ».

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut changer cela.

Ce que j'avais donc immédiatement essayé d'expliquer à ma mère.

– Tu sais, j'ai beau avoir juste passé la cinquantaine, je remarque combien il m'arrive moi-même de me perdre dans des ruminations intérieures, lui ai-je dit.

– Moi aussi, j'ai trop de choses à penser, je m'y perds, ça m'épuise. Cet hiver, c'est dur…

– Ça s'appelle la dépression, maman. Parce que tu n'arrêtes pas de ressasser.

– Oui, mais il faut bien gérer cette maison ! Tu es drôle, toi. Mais je t'avoue que certains matins, je ne sais pas trop pourquoi je me lève…

– Ah oui ?

– Je suis fatiguée…

– Tu es en dépression, maman. Je l'entends quand tu me parles, ton cerveau est en roue libre. Ce n'est pas une critique ni encore moins un jugement. Je fonctionne exactement comme toi, tu sais. Ne culpabilise pas. Ce n'est pas de notre faute si on se laisse envahir parfois par des flots de pensées incessantes. À ton âge, avec l'état de fatigue dans lequel tu es, ton cerveau ne sait pas faire autre chose.

– Bah oui, mais alors qu'est-ce qu'il faut faire ?

– Apprendre à ton cerveau à sortir de ses ruminations.

– Comment ?

– En méditant. La méditation est une forme d'entraînement de l'esprit qui va te permettre, très rapidement, de ressentir les

prémices d'une réelle stabilité intérieure. Méditer a un effet très concret sur le cerveau : ça augmente la connectivité neuronale. Quel que soit ton âge, ton cerveau garde sa plasticité. En méditant, tu l'éduques. Et tu deviens moins l'esclave de ton mental. Il ne s'agit pas de « contrôler » le mental, mais d'enseigner à ton cerveau une autre manière de fonctionner.

– Ah oui ?

– Je t'assure. En quelques semaines d'une pratique régulière, tu renforces les nouveaux circuits neuronaux que tu développes, et tu sentiras très vite que ton esprit s'apaise.

– Pourquoi pas…

– Tu sais quoi ? On va le faire ensemble !

Ce fut comme une inspiration subite : proposer à ma mère que nous méditions tous les deux. À distance. Moi aussi, j'ai vraiment besoin d'installer plus régulièrement cette discipline dans mon quotidien. Alors voilà l'occasion rêvée !

– Qu'est-ce que tu veux dire ?

– On va méditer ensemble. Tous les jours. Ça peut simplement être vingt minutes, c'est la régularité qui compte. Tu es d'accord ?

Ma mère s'est laissé convaincre très facilement. Et c'est ainsi qu'avec simplicité nous nous sommes mis à nous téléphoner tous les matins. Elle a pris l'habitude de m'appeler quand elle était prête, en début de matinée. Puis, chacun de notre côté, nous nous installions pour vingt minutes de méditation, et je la rappelais une fois que le temps était écoulé.

Au départ, dès le deuxième jour, elle a ressenti de l'énervement à rester sans bouger. Elle me disait être envahie de mille pensées. Je lui ai répondu que c'était une preuve que son « cerveau ruminateur » sentait le danger, et que ses efforts étaient payants. Puis, en seulement quelques jours, il lui est devenu plus facile de rester immobile.

Je m'étais inspiré des conseils du philosophe Fabrice Midal, le fondateur de l'École occidentale de méditation. On se fait souvent une montagne de ce que devrait être la méditation. Alors qu'il suffit

de s'asseoir sur un coussin ou sur une chaise, de souffler, d'inspirer, d'observer simplement ce qui se passe dans notre corps, sans culpabiliser parce que l'on ne peut s'empêcher de *penser* – c'est impossible –, sans s'accrocher à l'objectif de *tout faire bien*. Essayer juste d'*être*, simplement, dans le présent. En se foutant enfin un peu la paix, pour une fois, comme aime à nous y inviter Fabrice Midal.

Au bout d'une semaine, ma mère m'a avoué que l'exercice lui plaisait. Elle constatait aussi combien la méditation l'aidait. Le moral est revenu. Et il est resté. Depuis un mois maintenant, nous nous y tenons avec plaisir, bonheur et régularité. Entre-temps, elle a même participé à un stage organisé par l'école de Fabrice Midal. Ses journées ont été rythmées par des temps de pratique calmes et simples, qui lui ont permis d'affermir sa confiance dans la justesse de sa posture, et de renforcer encore la pratique en elle. Méditer est devenu un vrai plaisir. Et effectivement, depuis que je l'ai retrouvée hier, je vois les résultats sur son humeur, sur son visage. Dans ses yeux. C'est le jour et la nuit.

Le soleil éclaire le salon. Nous avons pris place sur la banquette de bois recouverte d'un matelas et nous nous tenons immobiles, en silence, simplement assis face à la fenêtre. Le dos droit, les yeux ouverts fixant un point imaginaire devant nous au sol, les mains posées paumes sur les cuisses. C'est la première fois que nous méditons physiquement tous les deux ensemble, dans la même pièce. Je suis ému.

Le silence. La respiration.

Sans se soucier des inévitables pensées qui ne cessent de surgir, nous revenons sans cesse à l'attention, au souffle, sans culpabiliser, sans se soucier de « bien faire ». Nous sommes calmes. Nous respirons et éduquons notre esprit, sans y penser. Maman et moi nous retrouvons dans une douce et si réelle parenthèse de présent. Et puis, le carillon de mon téléphone signale que vingt minutes viennent de s'écouler.

– Déjà ? remarque maman.

Je prends le temps de savourer l'énergie différente qui parcourt mon corps. Nous reprenons calmement nos échanges.

Juste vingt minutes.

Vingt minutes de pratique quotidienne régulière renforcent notre système immunitaire, favorisent une sortie naturelle du cycle de la dépression, réduisent l'anxiété et le stress, et participent à notre équilibre émotionnel.

La méditation, si simple, et si facile à glisser dans notre quotidien, a transformé ma mère.

Note

1. Matthieu Ricard et Wolf Singer, *Cerveau & Méditation*, Paris, Allary Éditions, 2017, p. 80.

9

La fin du matérialisme

Nous sommes installés dans le salon. Nous venons de faire une promenade dans l'air frais. Un disque de jazz passe en sourdine, le soleil illumine le jardin derrière les grandes baies vitrées.

– Tu es vraiment sûr de ce que tu me disais hier soir par rapport à ton père ? me demande maman.

– Sûr de quoi ? Qu'il y a une vie après la mort ?

– Oui…

– Je le pense, oui. Pour le rêve où je l'ai vu avec Thomas sous forme de flamme bleue, une part de moi ressent que c'était réel, mais là, c'est complètement subjectif. En revanche, il existe beaucoup d'éléments de preuves qui rendent l'hypothèse d'une vie après la mort très, très probable, oui.

– S'il existe des preuves, pourquoi tant de gens n'y croient pas ?

– C'est la vraie question…

– Alors, c'est quoi, ton explication ?

Que savons-nous *vraiment* de la vie et de la mort ? Il existe des réponses qui ne puisent ni dans la subjectivité des religions ni dans l'abstraction de la philosophie, mais s'appuient sur une démonstration étayée par des preuves scientifiques. Ces recherches

démontrent que la vie est un phénomène plus vaste et plus complexe qu'il n'y paraît, et que des aspects de ce qui nous constitue ne semblent pas disparaître avec la mort physique du corps. Aussi surprenant que cela puisse être, les évidences qui étayent cette hypothèse sont à la disposition de qui se donne les moyens de les rassembler. Et pourtant, bien peu le font.

J'aime les questions de ma mère car elles me ramènent à une logique très concrète. Elle met le doigt à l'instant sur une des interrogations qui m'a longtemps perturbé. Je crois aux faits et à la méthode scientifique. Aussi, pourquoi dans notre société qualifions-nous de *croyances irrationnelles* un ensemble de phénomènes alors qu'ils sont rapportés par une quantité énorme de personnes à travers le monde, et sont étudiés par la science ? Tandis que je cherche comment lui répondre clairement, maman précise sa pensée :

– La vie après la mort, en est-on vraiment certain ? Ce n'est pas une croyance ?

– Non, je pense que nous disposons de preuves solides qui attestent de sa possible réalité. Mais tu as raison, pourquoi malgré cela une majorité de gens pensent qu'il s'agit d'une croyance ? Cette question m'a obsédé. C'est en m'intéressant à la psychologie humaine que j'ai mieux identifié les mécanismes que nous mettons en œuvre pour refuser parfois de voir ce qui est pourtant devant nos yeux. Parce que des éléments de preuves qui renforcent l'hypothèse de la survie d'une forme de conscience après la mort, on en a, je t'assure !

– Les scientifiques ne sont pas tous d'accord. Et beaucoup sont convaincus que tous ces phénomènes sur lesquels tu écris sont faux.

– Quels phénomènes ? Les expériences de mort imminente, la médiumnité, les contacts spontanés avec des défunts… ?

– Oui, par exemple…

– C'est vrai. Le fait que des scientifiques compétents n'accordent pas le moindre crédit aux expériences de mort imminente, par

exemple, ou à d'autres types de phénomènes inexpliqués, plaide effectivement plutôt en faveur du fait qu'il ne s'agit que d'illusions. Mais les recherches contredisent cette idée.

Alors que j'entreprends de détailler mon propos, je ne peux m'ôter de l'esprit combien il m'a été initialement difficile d'admettre que des phénomènes qualifiés de surnaturels puissent être réels, malgré l'opposition d'une majorité de la communauté scientifique. Si la plupart des gens sérieux considèrent ces histoires comme du surnaturel, elles doivent forcément s'expliquer rationnellement ; il doit s'agir d'illusion, de délire, de quelque maladie mentale ou encore, tout simplement, de charlatanisme.

Et pourtant, ce n'est pas le cas.

Le discrédit jeté sur l'authenticité de toutes ces expériences inexpliquées par nombre de scientifiques a plusieurs causes, mais un premier constat s'impose : cette hostilité est injustifiée et même insensée. L'une des raisons de cette attitude tient peut-être d'abord au fait que pour étudier ces phénomènes, il faut faire appel à des disciplines très différentes – physique, neurosciences, biologie, etc. C'est en effet un travail global de synthèse qui permet de faire ressortir les évidences démontrant la réalité de nombre d'entre eux. Or, en science, les chercheurs sont spécialisés dans leur discipline, et en général se montrent peu ou pas compétents sur des sujets extérieurs à leur domaine.

Une autre raison à cette attitude de rejet assez répandue tient aussi à un stupéfiant, mais véritable, cercle vicieux. De très nombreux scientifiques ne « croient » pas à la réalité de ces phénomènes, aussi ne leur vient-il pas une seconde à l'idée d'examiner les recherches disponibles – qui assurément leur permettraient de changer d'avis – car ils ne peuvent concevoir que de telles recherches existent. Ils continuent ainsi à affirmer qu'il n'y a « aucune preuve » sans avoir eu le simple bon sens d'aller vérifier. Comment sortir de cette logique ? Le prix Nobel de physique Brian Josephson parle d'*incrédulité pathologique* pour qualifier cette réticence dont font preuve une partie des scientifiques, mais aussi

quantité de personnes intelligentes, qui les conduit à refuser par principe de simplement considérer des faits qui contredisent trop leur système de croyance.

Dernier point, personne n'échappe aux croyances de la société et de l'époque dans laquelle il est né. Et les scientifiques ne font pas exception. Je poursuis ma démonstration.

– Et puis, il y a le problème de la grille d'interprétation, dis-je à ma mère.

– Qu'est-ce que tu appelles *la grille d'interprétation* ?

– Nous sommes convaincus que la science est une sorte de citadelle d'objectivité pure, mais ce n'est pas le cas. La science est en évolution constante, et sa fonction n'est pas d'offrir une connaissance définitive – elle en est incapable – mais de permettre l'élaboration de théories. Une théorie permet d'ordonner les informations et connaissances scientifiques *du moment*. Elle offre une sorte de « grille d'interprétation » avec laquelle nous expliquons la réalité qui nous entoure et imaginons les lois qui la gouvernent.

– La science interprète, c'est ce que tu veux dire ?

– Exactement.

En philosophie des sciences, cette grille d'interprétation s'appelle un *paradigme*. Selon la grille d'interprétation en vigueur il y a quatre siècles, par exemple, la Terre était immobile au centre de l'univers et le soleil et les astres tournaient autour. L'observation du soleil se levant à l'est et se couchant à l'ouest *confirmait* d'ailleurs sa rotation autour de la Terre. Les partisans de cette théorie, à l'époque de Galilée, n'étaient pas plus stupides que nous, ils exerçaient leur intelligence selon un paradigme différent du nôtre. Une « grille d'interprétation » est donc le fruit d'un consensus scientifique en évolution permanente, elle change au fur et à mesure de l'évolution des connaissances.

Parfois les changements sont mineurs, parfois on découvre que l'ensemble de la théorie antérieure était faux, alors l'ancien paradigme s'effondre. C'est ainsi que la découverte de la physique

quantique a fait voler en éclats les certitudes scientifiques antérieures.

Les théories changent, c'est leur essence.

En conséquence, si certaines vérités scientifiques d'autrefois se révèlent fausses aujourd'hui, pourquoi certaines de nos vérités d'aujourd'hui ne seraient-elles pas dépassées demain ?

Il est assez présomptueux de prétendre le contraire. Pourquoi, avec l'humilité qu'impose un regard en arrière sur, simplement, quelques siècles de l'histoire des sciences, sommes-nous aujourd'hui si certains de la pérennité de notre théorie actuelle ? Pourquoi sommes-nous si confiants ? Pourquoi pensons-nous que la science nous offre enfin des certitudes, après des millénaires d'obscurantisme ?

Cette incroyable et irrationnelle assurance est liée au fait qu'un paradigme imprègne tellement son époque qu'il influence la moindre de nos pensées. Nous baignons tous, sans nous en rendre compte, dans un paradigme qui structure notre façon de concevoir la réalité, inspire nos modèles philosophiques, la manière dont nous raisonnons. Il forme nos opinions, façonne notre inconscient et imprègne tous les domaines de notre existence.

Le problème est que nous vivons aujourd'hui dans ce que l'on appelle un *paradigme matérialiste*. Et parce que l'être humain est psychologiquement incapable de penser et de vivre en s'imaginant que ses connaissances sont incertaines, ce qui a pour vocation de rester un modèle hypothétique est devenu une vérité d'Évangile.

Dès lors, tous les phénomènes et observations qui entrent en contradiction avec le paradigme en vigueur provoquent ce que l'on appelle en psychologie une *dissonance cognitive*. Quand les faits contredisent nos certitudes, la tension intérieure ainsi provoquée nous conduit spontanément à remettre en cause la véracité… des faits, plutôt que notre grille d'interprétation, parce que précisément nous ne sommes pas conscients d'être sous son emprise.

Nous vivons comme si nous disposions de connaissances scientifiques absolues, alors que ces connaissances ne sont que

des interprétations par essence instables. Notre cerveau confronté à trop d'incertitudes préfère la tranquillité psychique à la vérité.

– Tu veux dire que la science n'est pas objective ? m'interrompt ma mère.

– La méthode scientifique est objective si, mais pas le paradigme matérialiste selon lequel les résultats des recherches scientifiques sont interprétés. Ce paradigme n'est basé que sur des hypothèses. La grille d'interprétation matérialiste qui imprègne entièrement notre société moderne est assez récente. Elle s'est développée dans le courant du XVII^e^ siècle, le siècle des Lumières, en opposition à la suprématie du religieux et de l'Église qui dominaient alors tous les aspects de la vie. C'était plutôt positif à l'époque. Mais la science avance, et la vision matérialiste de la réalité est aujourd'hui battue en brèche car plus du tout adaptée pour comprendre tous les aspects de notre réalité. Pourtant, c'est toujours cette grille de lecture qui nous sert au quotidien.

– Tu n'exagères pas un peu, là ?

– Non, je t'assure. Le paradigme matérialiste est attaqué ne serait-ce que par la physique quantique elle-même. Elle défie d'ailleurs autant le bon sens que tous ces phénomènes qualifiés de *surnaturels*. Elle nous démontre que l'univers est interconnecté, que la matière n'est pas vraiment solide, que le temps est relatif. S'attacher à voir dans le paradigme matérialiste encore en vigueur une « vérité scientifique » relève de la *croyance*. C'est un acte de foi, à l'opposé d'une démarche réfléchie.

Un phénomène tel que les expériences de mort imminente vient heurter de plein fouet ce paradigme matérialiste. Et les EMI, comme la médiumnité, les contacts spontanés avec des défunts, les expériences de conscience accrue en fin de vie, l'ensemble du domaine des expériences extrasensorielles, tous ces phénomènes sont bel et bien réels ! Les milliers d'études sur le terrain et en laboratoire menées par des scientifiques compétents depuis plus d'un siècle fournissent une masse écrasante de preuves que ces phénomènes existent vraiment. La réalité de ces phénomènes

s'appuie sur un tel nombre de résultats cumulés de recherches expérimentales et d'études de cas qu'elle ne fait aujourd'hui plus l'objet de doutes.

Une seule conclusion s'impose : le paradigme matérialiste dans lequel nous vivons n'est plus adapté.

Voilà le point sur lequel j'insiste le plus auprès de ma mère, car il est essentiel. Les progrès de la science ont mis en évidence l'obsolescence des grilles d'interprétation auxquelles l'humanité adhérait dans le passé. Nous sommes aujourd'hui dans ce moment de transition entre le modèle matérialiste, qui est encore défendu avec rage, et le nouveau modèle en train d'émerger et qui soulève contre lui une bien compréhensible opposition. Savoir que nous sommes au cœur d'un *changement de paradigme* est essentiel. Cela permet de comprendre les tensions parfois irrationnelles qui entourent tous les phénomènes inexpliqués, le rejet arbitraire malgré les preuves, le clivage du monde scientifique, intellectuel, philosophique, celui des journalistes et de la société dans son ensemble.

Maman m'écoute ; je suis emporté par l'enthousiasme qui me traverse à chaque fois que j'expose ces faits.

– Et que nous apprennent toutes ces recherches ? Que la conscience n'est pas réductible à notre activité cérébrale.

– Ça veut dire quoi exactement ? demande maman.

– Que si notre cerveau fabriquait vraiment notre conscience, tous ces phénomènes seraient impossibles. Or, s'il y a bien quelque chose d'impossible aujourd'hui, c'est de nier leur existence tant ils sont répandus et étudiés. Comme l'a écrit un chercheur américain que j'ai interviewé récemment, de plus en plus de scientifiques pensent que ces phénomènes apparemment « anormaux » ne se produisent pas en contradiction avec les lois de la nature, mais uniquement en contradiction avec ce que *nous pensons savoir* de ces lois de la nature[1]. C'est ça, le problème : notre grille d'interprétation, notre paradigme, n'est plus en phase avec les récentes découvertes scientifiques.

On peut aujourd'hui affirmer que notre conscience n'est pas réductible à notre cerveau. Nous ne sommes pas *que* notre cerveau. Et lorsque notre cerveau cesse de fonctionner et meurt, une partie de nous ne disparaît pas !

Le regard de maman est perdu dans le vague.

Je sens qu'elle digère tout ce que je viens de lui livrer. La question de la possible survie de la conscience n'est pas juste une interrogation abstraite pour elle, comme pour moi aussi d'ailleurs. La mort est une réalité présente dans nos vies, au quotidien.

– Tu sais, maman, ce qui est pour moi extraordinairement encourageant est que la science elle-même nous invite à reconsidérer la nature de la matière. C'est la science elle-même qui démontre que la conscience échappe aux contraintes de l'espace et du temps où nos corps sont coincés.

– La conscience…

– La conscience, ou l'âme, si tu préfères, même si ce terme est plus connoté. Le fait est qu'il y a une partie de nous, de notre conscience, qui semble ne pas avoir de limites.

Les faits sont là. Notre conscience n'est pas limitée par notre enveloppe physique. C'est la totalité de notre vision du monde qu'il convient de reconsidérer. D'innombrables éléments de preuves, des recherches scientifiques ainsi que des millions d'observations et de témoignages étayent cet incroyable constat. Soyons rationnels, ouvrons-nous à cette réalité. L'urgence est là.

L'homme est un être spirituel – il possède en lui cette dimension qui transcende le temps et l'espace. Cette réalité s'impose aujourd'hui et constitue la prochaine révolution scientifique. Le spirituel est une dimension constitutive de la réalité. Peut-être même en est-ce la source.

– Tu dis que nous sommes des êtres spirituels ? reprend maman.

– Le spirituel n'est pas le religieux. Nous faisons cet amalgame trop souvent. Les religions sont des constructions sociales nées d'expériences spirituelles vécues par les fondateurs et les

prophètes, dont les enseignements ont donné lieu à l'élaboration de credo. Elles constituent des chemins, des voies d'éveil que l'on emprunte par tradition, fidélité, ou à la suite d'une rencontre, d'un acte de foi, d'une décision intime. Mais la carte n'est pas le territoire. Les religions sont les cartes, c'est-à-dire un mode d'emploi pour tenter d'approcher le territoire qui, lui, est l'expérience spirituelle. Les religions sont autant d'invitations à cheminer ensemble. Le spirituel est un espace intime et personnel.

– Je comprends, tu dissocies vraiment les deux.

– Oh oui. L'homme est un être spirituel, quelles que soient ses croyances et pratiques religieuses, et même s'il n'en a pas. Le plus athée des athées est un être spirituel, dans le sens où, comme tout le monde, une partie de sa conscience n'est pas limitée par son enveloppe physique, par le temps ni l'espace. C'est un fait scientifique, pas une opinion.

Comment avons-nous pu nous convaincre de mettre de côté une telle part de nous-mêmes ? Comment est-il possible que nous soyons arrivés aujourd'hui à en nier l'existence en pensant que cela était de surcroît le fruit d'une attitude rationnelle ?

Depuis à peine trois siècles, une nouvelle forme de croyance prétend que finalement notre ignorance et notre imagination nous ont joué des tours, et que rien d'autre n'existe que la matière. Si nous avons cru aux dieux, aux esprits, à l'existence d'un monde spirituel, c'est que nous étions crédules et pas assez scientifiques.

Mais voilà, aujourd'hui c'est la science elle-même qui nous invite à constater que le matérialisme est une croyance limitante dépassée.

Nous sommes des êtres spirituels, aveuglés par nos beaux costumes de chair et d'os. À quoi ressemblerait notre monde si nous intégrions cette réalité dans notre quotidien ? Quel sens prendrait la vie ? Qu'est-ce que nous ferions différemment ? Pourrions-nous y voir plus clair dans nos choix sentimentaux, professionnels ? Quel regard porterions-nous sur les épreuves qui nous affectent ? Cela pourrait-il nous être utile en termes de santé ? Comment

traverserions-nous nos deuils si nous savions que celles et ceux que l'on a aimés sont *toujours* vivants ?

Mais comment, surtout, faire disparaître une bonne fois pour toutes ces doutes que la densité du monde, sans cesse, fait réapparaître dans mon esprit ?

Note

1. Edward F. Kelly et Emily Williams Kelly (dir.), *Irreducible Mind: Toward a Psychology for the 21st Century*, Rowman & Littlefiel: Publishers, 2009, p. 28.

10

Prise de tête

Je recommence à saigner. Ces crises se produisent deux à trois fois par an, et durent en général plusieurs semaines. Mais voilà deux mois que ça n'arrête pas. Je suis inquiet.

Dans le Lot, nous sommes entrés dans la période chaude, ensoleillée et sans pluie de la mi-mai. Voilà quatre mois que je suis revenu de chez Lennie. L'expérience me semble déjà si lointaine. Le printemps a emporté depuis des semaines toute la nature dans une danse folle.

Hier soir, Natacha et moi nous nous sommes installés sur des coussins que nous avions tirés dehors, sous les étoiles. Une infime humidité dans l'air voilait très légèrement le ciel, qui nous éblouissait cependant de sa splendeur cosmique. La Voie lactée traversait la voûte céleste, des milliards de diamants scintillaient, et des satellites réguliers suivaient leur trajectoire dans l'ionosphère. Nous avons aperçu trois étoiles filantes. Nous étions bien, tous les deux.

Malgré mon ventre en feu. Mon système immunitaire affolé.

Lorsque cette maladie auto-immune m'a été diagnostiquée, il y a huit ans, le médecin m'a gentiment dit qu'elle ferait désormais partie de ma vie. Des crises régulières, à surveiller. Quand je lui ai

demandé si des facteurs psychologiques avaient pu favoriser son apparition, il m'a regardé comme si je venais de lui parler en hongrois. J'ai insisté. Y a-t-il des choses que je pourrais changer, dans mon alimentation, dans ma vie, pour atténuer ces crises ? Non. Inflammation. Médicaments. Surveillance.

Son regard était las.

Je ne suis jamais retourné le voir.

Je sais que l'on ne soigne pas le cancer avec des petites graines, mais la médecine a tout de même fait quelques progrès, ces dernières décennies, dans la considération de l'importance des facteurs psychologiques dans notre santé. Sans même parler des approches alternatives, énergétiques et autres.

Mon corps n'est pas juste un « robot humide ».

Il me parle.

Et depuis huit ans, je ne comprends pas ce qu'il me dit.

Natacha est à mes côtés dans cette exploration. L'approche énergétique qu'elle a développée, et les méthodes qu'elle met en pratique en s'inspirant du travail de guérisseurs et de chamanes, invitent à se pencher sur nos héritages émotionnels[1]. Ses intuitions sont justes, et je regarde aujourd'hui différemment mes moments de crise inflammatoire. J'ai la sensation d'avoir beaucoup appris sur moi, ces dernières années. Mais les crises reviennent, avec la régularité d'un appel insistant. Cette maladie m'envoie un signal, dont je n'ai toujours pas saisi le sens. Cela m'inspire qu'à certains moments de notre existence, devant des épreuves particulières, on est seul. Seul à devoir *faire le boulot*. Seul à avoir en main les clés de notre guérison.

Pendant une première partie de ma vie, j'ai été un explorateur de la Terre et de ses zones de tension. Depuis la mort de mon frère, me voilà devenu un explorateur de l'âme. Un *psychonaute*. Le deuil, puis la maladie ces dernières années, ont accru mon impatience.

C'est ce matin, les champignons de John. Un gramme et demi de *Psilocybe aztecorum*. J'adore le nom, ça sent le Mexique, et à lui

seul, il convoque dans mon imaginaire tout un cortège d'images presque fabuleuses, où se mêlent d'étranges rites aztèques, des temples déserts aux marches raides, des hommes au front fuyant et à la peau mate, habillés de plumes et de cuir, et armés de couteaux d'obsidienne.

Deux petits bouts tout secs de sporophore.

Je n'appréhende pas vraiment, la dose est faible. Par ailleurs, mon envie radicale d'« éteindre mon cerveau » s'est assagie. La rencontre avec Lennie et John m'a fait toucher du doigt la force de la thérapie assistée par psychédéliques. J'ai envie de guérir. J'ai envie de paix. Et mon intuition me murmure que cette voie thérapeutique doit être explorée. Je retournerai chez Lennie. Mais je n'ai pas ramené de si loin, pour rien, cette petite dose offerte par John.

Je sens depuis plusieurs jours que le moment est venu. J'attends beaucoup de cette cérémonie solitaire. Peut-être un peu trop. Mais ce que j'ai lu sur ces champignons m'a beaucoup intrigué. La psilocybine, produite par les champignons comme le Psilocybe aztecorum, et près de deux cents autres espèces, est un composé chimique très similaire à la sérotonine, qui est ce neurotransmetteur dans le cerveau humain. Pourquoi l'évolution a-t-elle conduit à ce qu'un champignon produise un composé qui ne servirait qu'à induire de puissants états de conscience modifiés chez les animaux – dont l'homme – qui le consomment ? Les plantes produisent des substances, ou mettent en œuvre des stratégies pour se reproduire et se protéger. Pas a priori des molécules qui ne leur sont d'aucune utilité ? De nombreux chercheurs ont été frappés par cette étrangeté. Certains posent l'hypothèse que la neurochimie est le langage grâce auquel la nature communique avec nous. Pourquoi ne pas envisager qu'elle essaye de nous dire quelque chose d'important, à travers la psilocybine[2] ?

Les recherches récentes sur la communication entre les arbres, ou plus généralement sur l'intelligence dans la nature, sont bouleversantes et ouvrent des interrogations qui semblaient être de la pure science-fiction il y a seulement dix ans. Alors, pourquoi pas ?

Les psychédéliques naturels comme la psilocybine, la mescaline ou la diméthyltryptamine, sont-ils le langage que la nature nous offre pour établir un dialogue ?

Ma découverte du chamanisme amazonien et le fait de vivre loin des villes depuis six ans ont concouru à l'éveil de ma sensibilité aux forces qui habitent le monde sauvage. Mes sens subtils s'ouvrent très lentement ici. Je commence à avoir le sentiment de capter parfois des *intentions*, des informations qui ne passent pas par des mots, et qui viendraient d'un arbuste, d'une plante, d'un arbre. De ce chêne.

Pourquoi la nature serait-elle muette ?

La matinée est avancée, le soleil se faufile entre les feuilles. Un châle sur les épaules et mon coussin sous le bras, je me dirige vers *mon* chêne. Je marche au milieu de ces vieux arbres. Impression que l'on me regarde, que l'on dévisage mon âme, que ces êtres familiers me connaissent. Me voici devant lui.

C'est très déstabilisant, cette puissance. En même temps, je ressens une forme de confiance en sa présence. Il émane de lui un mélange inhabituel de bienveillance et de cette sévérité tranquille dont font montre les vieux sages, justes et impartiaux. Il est immobile, solidement fiché dans le sol, déployant sous terre une ramure invisible, sans doute égale à celle qui se dresse au-dessus de ma tête. Son tronc est épais et couvert de mousse.

Il observe.

Au printemps, ce fut un feu d'artifice, une explosion de vie, de sève, d'énergie, et en l'espace de seulement quelques jours, des milliers de branches se sont couvertes de bourgeons puis de feuillage, et le maître aux rameaux antiques et secs s'est métamorphosé. Des dizaines de milliers de jeunes feuilles tendres l'ont reconnecté avec le soleil et ont commencé à le nourrir à nouveau en absorbant les vibrionnantes particules de lumière en provenance du soleil.

Je suis presque intimidé face à lui. Dressant la tête, j'explore du regard son écorce, ma main est posée respectueusement sur sa peau rêche, mes yeux montent le long de ses interminables et puissantes branches, et alors je sens la proximité du sacré. Il se dégage de ce chêne une indiscutable autorité. À tel point qu'il m'arrive régulièrement de m'asseoir contre lui, et d'avoir l'impression qu'il pourrait s'exprimer, en *m'inspirant*. Il faudrait pour cela que je retrouve un peu de silence intérieur, que mon esprit se calme, et que la majesté du moment nous isole tous les deux, dans une gigantesque sphère hors du temps. Aujourd'hui est peut-être le bon jour.

Mon Maître Chêne. C'est sous sa protection que va se faire ma première rencontre avec les psilocybes. Et puis, c'est un ancien chêne truffier, les champignons, c'est aussi un peu son domaine !

À son pied, malgré la distraction du vent et du chant des oiseaux, j'ai essayé de reproduire un cadre thérapeutique. Mon long coussin au sol pour m'allonger, un masque pour les yeux, et mon châle pour m'envelopper dans un cocon.

Finalement, j'appréhende.

Le moment est venu. Je place les deux petits morceaux de champignon un peu secs dans ma bouche. Je les mâche, et ils se ramollissent rapidement. Sans être désagréable, le goût n'est pas top. Bouquet de vieux truc végétal, âcre et un peu moisi. Je crois avoir lu quelque part qu'il faut garder la bouillie de champignon le plus longtemps possible en bouche pour que l'effet soit optimum. La masse pâteuse se dilue dans ma salive, et régulièrement j'avale le surplus. Je tiens un quart d'heure.

Puis je m'allonge, j'ajuste le châle, descends le masque sur mes yeux, et j'attends.

Une trentaine de minutes passe.

J'essaye à la fois d'être attentif, tout en lâchant prise, ce qui n'est pas simple ! Que me conseilleraient John ou Lennie ? De la fermer, et de respirer peut-être ? OK, je respire. J'inspire. J'expire. Des

images viennent. Ne t'emballe pas. Je n'ai pas peur, pas de sensations inquiétantes, de ce point de vue là c'est rassurant. Des scènes visuelles apparaissent, des pensées surgissent, mais un peu comme… comme lorsque je suis à jeun en fait, et que *je pense*. Je ne vois pas vraiment la différence.

Laisse venir.

Et mon corps ? Je ressens quoi ?

Je souffle, calmement. Ce n'est pas une vague submergeante, vraiment pas. Plutôt une sorte de torpeur que je commence à ressentir, une vibration qui s'étend dans le corps et la tête, puis une sensation de *morcellement*. Comme si j'étais constitué de différentes parties. C'est une perception illisible. Je crois que je sens, que j'entraperçois, à la limite de ma conscience, comme la présence, de *morceaux séparés*. Des morceaux de quoi ? Qu'est-ce que je raconte ? Des morceaux de moi ? Je sens que je parle de petites entités. Est-ce que ce sont des petits êtres-champignons ? Est-ce une métaphore ? Mon imagination ? La compréhension m'échappe. L'effet est vraiment léger. Je pense trop. Je ne parviens pas à ne pas penser. J'ai même l'impression que je pense *beaucoup plus* qu'en temps normal.

C'est un comble.

Respire. Souffle…

Mon chêne se présente dans mon esprit. Je *vois* comme des sortes de filaments énergétiques qui me relient à lui. Puis la vision change, il n'est plus massif comme maintenant, mais apparaît tout petit, de la taille d'un jeune arbrisseau. Son tronc est frêle, mince et fragile. Quelques branches timides. Il n'est pas haut, tout juste de la taille d'un enfant. Ma perspective s'élargit et je découvre les autres chênes, aujourd'hui centenaires, aussi petits que lui. J'ai la sensation qu'il me « donne » toutes les images qui arrivent. En haut, là où est actuellement notre maison, il n'y a rien qu'un champ sauvage. Un tertre pelé du causse, sans un arbre, ni les pins qui s'y trouvent aujourd'hui ni le tilleul, juste des broussailles, de la pierre et de la terre sèche. Est-ce moi qui invente ? Est-ce mon imagination ?

Respire.

Le chêne me montre-t-il le paysage de son enfance ? Pourquoi ? Qu'est-ce que je dois comprendre ? C'est un paysage d'autrefois. D'il y a bien longtemps. C'est le temps de l'enfance du chêne. Je vois l'homme qui l'a planté. Il s'occupe de lui. Un homme entre cinquante et soixante ans. Il est vêtu d'une chemise à motifs, d'un gilet, et d'une veste encore par-dessus. Une casquette sur la tête. Un pantalon large. Des vêtements épais, propres mais fatigués, comme on en portait jadis à la campagne. Il a des gestes sûrs de paysan. Il est penché sur les chênes, je le sens attentionné envers sa terre et ses arbres. Toute la scène se déroule au ralenti, devant mes yeux fermés.

Pourquoi je vois ça ?

L'enfance du chêne.

Veut-il me dire quelque chose sur ce coin de terre ?

Je pense que Lennie et John me conseilleraient de ne pas chercher à comprendre *maintenant*. Ils me diraient d'arrêter de vouloir interpréter, de réfléchir, et plutôt d'essayer de revenir aux émotions, à ce que je ressens.

Le souffle m'aide. Inspiration, expiration…

Je perds un peu la notion du temps. Et puis, je commence à percevoir une forme de sensualité se déployer tout au long de ma poitrine, elle gagne mon ventre, puis mon bassin, mes jambes. C'est troublant. Je décide de me laisser porter par cette légère excitation. C'est organique, charnel, je perçois la chaleur de mon corps, la volupté de ma peau. De l'électricité me parcourt, à l'intérieur de mes muscles. Les sensations corporelles se doublent maintenant d'images synesthésiques et abstraites de ce qui ressemble à des parties de corps, ondulantes et emmêlées. Ma sensibilité physique augmente, j'ai envie de glisser dans ce jeu qui devient presque érotique. Et puis soudain, une idée me traverse la tête : pourrais-je ressentir ce que ressent une femme pendant l'acte sexuel ? Ça a l'air *accessible*. Quelle occasion !

Je suis curieux, excité. J'accepte de me laisser aller dans ce jeu enfiévré. Alors, progressivement, les impressions évoluent, et l'expérience devient *masculine*. Je suis d'abord troublé, mais je laisse faire. Ce sont bientôt des images de corps d'hommes, d'étreintes insinuantes, viriles, sensuelles. Les scènes se succèdent, se superposent, s'enchevêtrent. Puis paraît furtivement un homme de ma famille, comme s'il avait commis sur moi enfant des actes répréhensibles. Je chasse cette vision, ça n'a aucun sens. Et puis, à nouveau, ces corps masculins entrelacés, ces membres, ces jambes, ces torses moites ; cet indescriptible scénario physique enfle et m'envahit.

Il s'étale dans le temps, les gestes sont ralentis. Des scènes se figent, ça dure, ça occupe tout mon esprit, comme un liquide qui se déverse dans les moindres interstices de mon cerveau. Et soudain, sur le ton de la révélation, une pensée éclate : « Voilà qui tu es vraiment ! C'est toi, tu es homosexuel ! » comme si je découvrais enfin une vérité profonde.

Mais enfin, c'est absurde !

Qu'est-ce qui m'arrive ? Le plus déstabilisant est de recevoir ce « message » comme si c'était une révélation. Mais c'est aussi saugrenu que s'il m'était révélé que, je ne sais pas, moi, que j'étais un renard !

Je sais qui je suis. Je sais que ces désirs ne sont pas les miens. Je me suis posé la question lorsque, adolescent dans les années 1980, mes sens s'éveillaient. J'ai pu avoir des doutes, certes un peu inexpliqués, à certains moments de ma vie, autrefois, mais tout est limpide aujourd'hui. Je n'aurais eu aucun tabou, aucune gêne à envisager que ça ait pu être ma nature, mais là, j'en suis vraiment certain : je ne suis pas homosexuel !

Toujours immobile, allongé et les yeux fermés, j'essaye de recadrer l'expérience, mais il s'avère que c'est impossible. Mon mental reste bloqué sur ces images, et ce mot : *homosexuel*. Mon cerveau est incapable de raisonner. Il est en pause, figé, infoutu de changer de chaîne. Je suis vraiment déconcerté. Mon esprit

m’échappe. C’est si curieux. Ce n’est pas agréable. Pas du tout. Je perds la capacité de contrôler mes pensées.

Stop !

J’ai crié à haute voix. Et, d’un geste brusque, je me débarrasse de mon châle, j’arrache mon masque et me lève brusquement.

Ça suffit ! C’est quoi, ce délire ? Je pète les plombs ou quoi ?

La lumière du soleil, la vision du monde matériel, l’herbe, les arbres, le fait de me redresser atténuent temporairement la vague obsessionnelle de mes ruminations. Je fais quelques pas en chancelant, le scénario incontrôlé et pulsionnel est encore là, adouci, discret, mais à la lisière de mes pensées, prêt à les envahir à nouveau.

C’est absurde !

Ai-je fait une bêtise en consommant seul ces champignons ? Y avait-il une diète alimentaire à respecter, comme avant toute prise d’ayahuasca ? Non, John me l’aurait dit. Je suis abasourdi. Ce « scénario révélation » de mon homosexualité est tellement fort, présent et insistant. Mais si aberrant.

Je me dirige vers la maison. Je ne marche pas droit. Je ne veux pas que Natacha me voie comme ça. Que lui dire ? Je n’arrive déjà pas à comprendre moi-même, et encore moins à trouver les mots pour interpréter ce qui vient de se produire. Je suis énervé, écœuré. Abattu. Qu’est-ce c’est que ces conneries ? Plus jamais je prends ce truc ! Mon mental est devenu fou. Comme si un dément s’emparait des commandes de mes pensées, et vomissait dans ma tête son humeur délirante. Le plus déconcertant est que les images semblaient tellement importantes, révélatrices. Mais, je ne suis pas homosexuel. Je le sais !

L’effet physique s’estompe dans l’après-midi, mais ça se calme moins rapidement dans ma tête. Durant une partie de la journée, le ressassement se poursuit. Tard le soir, je me couche, épuisé. Mais à peine ai-je éteint la lumière et fermé les yeux, que ça *recommence*. Mon esprit à nouveau s’emballe.

Et finalement, ne serais-je pas quand même homosexuel ? Ne suis-je pas dans le déni ? Pourquoi pas, après tout ? Est-ce que mes épisodes dépressifs ne s'expliqueraient pas parce que je refoule, depuis tant d'années, ma véritable nature ? Et mon ventre ! Ma maladie auto-immune n'est-elle pas le cri d'un corps qui n'en peut plus de porter tous mes mensonges ? Je suis vraiment mal ; comment je vais faire pour y voir clair ?

Moi qui comptais sur la thérapie psychédélique pour poursuivre le débroussaillage de mon inconscient, me voilà précipité dans un chaos mental. Je n'ai pas osé de la journée en parler à Natacha.

Le sommeil ne vient pas.

Finalement, à force de tourner et de m'énerver tout seul dans mon lit, je me relève. Une seule solution : saturer mon cerveau d'images plus puissantes. Je sors de la chambre, et me dirige vers le salon avec en main le Blu-ray du film de Terrence Malick, *Knight of Cups*. C'est mon film-médicament. Je suis fan absolu.

Notes

1. Natacha Calestrémé, *La Clé de votre énergie*, Paris, Albin Michel, 2020.
2. Michael Pollan, *Voyage aux confins de l'esprit*, *op. cit.*, p. 128.

11

Knight of Cups

Los Angeles. Monde artificiel. Allongé sur le canapé, entouré de nuit et de silence, l'esprit en vrac, je lance *Knight of Cups*, le septième film de Terrence Malick. Il raconte l'histoire de Rick, un scénariste adulé, joué par Christian Bale. Rick est un homme perdu, en crise, aveuglé par le succès. Il est rongé par un mal intérieur : ce besoin de découvrir le sens de son existence, au-delà de tous ces mirages. Il cherche, et sa quête est compliquée, car l'univers dans lequel il évolue lui rappelle sans cesse qu'il pourrait juste se détendre, s'amuser, et profiter.

Notre monde.

Plaisir, consommation, technologie.

Il faut reconnaître que ça fait du bien, quand même. J'avoue, j'aime ce film parce qu'il m'injecte une dose de rêve superficiel. Il me rappelle combien mon existence pourrait être différente si j'arrêtais de me poser des questions existentielles. Ce serait l'insouciance, la musique, l'ivresse anesthésiante, le plaisir. Ce serait la beauté. Cette femme nue sur un balcon. Ce corps sublime et tendre, glissant dans l'eau chaude d'une piscine. Ce serait la séduction permanente, un jeu léger, sans conséquence, consenti. De grandes pièces

dépouillées et luxueuses, dans des maisons sublimes. La misère invisible.

La vie pourrait être juste ça : du plaisir et de la beauté.

Knight of Cups est une illusion, et pourtant on a envie de se perdre dans ce mensonge. De s'y reposer, enfin. Ce monde factice est égoïste, mais si séduisant.

Pourquoi est-ce que je m'impose tout cela ? Quelle expérience pénible ! Je pourrais rester à la surface des choses, ne pas creuser, ne pas chercher à regarder mes zones d'ombre, laisser les mondes de l'inconscient là où ils sont. Rire, séduire, boire, m'enivrer, oublier, vivre et profiter, être inconstant et papillonnant, comme une abeille saoulée de nectar.

Mais la mort de mon frère m'a forcé à voir que le décor qui défile sur l'écran HD de ma télé est un fantasme irréel.

La quête du plaisir est la chimère de notre époque.

Elle est attractive, mais voile la réalité. Quand les corps se fatiguent, quand la beauté se fane, quand la lassitude gagne, quand la mort vient interrompre l'illusion, il ne reste que la dépression. Si le corps s'enivre et oublie, l'âme, elle, n'est pas dupe.

La quête du plaisir nous masque l'écoulement du temps, et le sens de la vie. Le plaisir est un écran. La musique, les figures jeunes et belles, la richesse, le bruit, l'étourdissement sont des écrans. Alors parfois la terre tremble. Alors parfois la mort frappe. Comme un rappel de l'âme qui observe avec les autres, les étranges somnambules que nous sommes devenus. Qu'y a-t-il derrière l'écran ?

L'écran de mes fantasmes et de mes peurs ?

Le lendemain, l'esprit reposé, tout est étrangement redevenu limpide. Ces scènes si envahissantes, ces pulsions, et ces doutes sur mon orientation sexuelle, n'ont, ce matin, plus aucune substance. C'est fascinant comme leur réalité s'est évanouie. Je comprends alors que ces images de la veille ne sont, a priori, pas à prendre au pied de la lettre. Elles doivent masquer autre chose. Ces

ruminations étaient sans doute une histoire un peu délirante que mon cerveau a fabriquée, en panique, pour occuper mon esprit.

Dans l'après-midi, je réussis à joindre John. Nous entretenons, malgré la distance, une relation très proche.

– Est-ce que tu penses que je pourrais être homosexuel ? je lui demande d'entrée de jeu.

John est lui-même marié à un autre homme.

– Je vais te donner mon avis d'expert *(rires)* : te connaissant un peu, je ne crois pas. Quand cet hiver avec Lennie, tu nous as parlé de tes questionnements au moment de l'adolescence, j'ai eu le sentiment qu'il y avait chez toi plutôt de la confusion autour de cette question de la tendresse. Comme si tu cherchais une image du père dans ce jeu.

– Ah oui ?

– J'ai l'impression que la tendresse que tu cherches dans l'homme, ce n'est pas la sexualité. C'est fréquent, tu sais, j'ai vu cela chez plusieurs patients. Ce n'est que mon intuition…

– C'est vrai que pour moi, autrefois, c'est toujours resté dans le domaine du fantasme.

– Or, quand tu es homo, tu es attiré par l'ensemble : la tendresse, la complicité, l'amour et le sexe. Comme ce que toi, tu trouves chez une femme… Je pense que tu es à la recherche d'une tendresse dont le manque a fait naître en toi un besoin de compensation énorme et confus, qui s'est mué en désir.

Mon père n'était pas ce qu'on pourrait appeler quelqu'un de très démonstratif. Il nous aimait, mes frères et moi. Mais le montrait-il ? Je l'ignore, je n'ai pas de souvenirs de cette période.

Mon père était un peintre impatient. Il était en feu, regrettant de devoir *perdre* tant de temps à autre chose qu'à sa peinture : ses cours à Louis-le-Grand, ses élèves, ces copies à corriger, toutes ces pénibles contingences de la vie quotidienne, alors effectivement, je suis arrivé un peu dans un jeu de quilles.

Il avait quarante ans à ma naissance, des habitudes de vieux garçon solitaire déjà bien ancrées. Il m'a aimé, je n'en ai jamais douté. Et j'en trouve aujourd'hui de nombreuses traces dans son journal. Mais c'était un personnage secret. Très jeune, il s'était renfermé dans sa coquille, derrière une carapace robuste. Il se protégeait contre toutes les intrusions de trop d'émotions. Mais pourquoi ? Là aussi, mystère. Cela a fait de lui quelqu'un d'affectivement un peu distant. C'est vrai.

Et maman ? Dix ans de moins que papa, une fille de la montagne, déracinée et égarée dans un Quartier latin en révolte. Forcée à l'immobilité de longs mois par une grossesse compliquée. Ma mère parle encore de ses blessures et de ses tourments d'enfance. L'angoisse de la guerre dont « on ne parle pas aux enfants », mais qui était pourtant là, juste derrière la porte, dans les arrestations arbitraires, dans la mort du médecin de famille, fusillé par les Allemands car résistant. Et puis, ce sentiment pas bien clair d'être une jeune fille incomprise. Difficulté à trouver sa place. Maman fut une mère animée d'un grand idéal, mais je sais que le frottement avec la réalité a dû parfois être douloureux. Et puis, trois garçons vifs, pour une femme habitée de tant de rêves, et de créativité…

Oui, quelque chose m'a manqué dans l'enfance. Peut-être cette tendresse de mes parents. Mais il ne me semble pas que je m'en sois fait une montagne. Et puis, les enfants ne se construisent-ils pas quoi qu'il arrive ? Avec les bonheurs, comme avec les carences.

Il y a un manque, oui, je me suis toujours senti incomplet.

Ce « manque » n'a plus de visage.

Je suis aujourd'hui incapable d'en identifier l'origine. Ce que propose John est cohérent avec ce que je sais de mon enfance, autant qu'avec le caractère de mon père. Je suis un homme avec un vide au milieu de la poitrine, en « manque » de quelque chose, et infoutu de savoir de quoi il peut s'agir.

Grâce à John, je fais le lien entre ce « vide » intérieur et les difficultés que j'ai rencontrées hier. Mon désir de combler ce vide se projette-t-il, de manière déformée et irrationnelle, sur tous les

supports possibles du désir : des femmes, des situations, et des hommes, contre toute logique, quand la *médecine* me fait approcher d'un peu trop près de la véritable source, l'origine de cette blessure ?

Ma soif d'être « entier » est un désir brûlant.

Ce désir sans visage prend, pour exprimer sa présence, l'apparence de « désirs » plus identifiés. Quels sont les archétypes du désir ? Le désir d'absolu, le désir charnel, le désir compulsif. Le sexe.

Alors, pour se signaler, mon « désir mystère » se camoufle et se projette, dans un rêve érotique, dans une pulsion incongrue, dans une attirance sensuelle interdite, ou encore dans le parfait délire psychédélico-gay d'hier ? Et toutes ces projections, comme hier, provoquent des questionnements absurdes, sur la réalité des sentiments que j'éprouve pour la femme avec qui je vis, sur ma supposée orientation sexuelle, etc. L'éclairage de John me confirme une vieille intuition : si j'éprouve parfois des attirances sexuelles, cela ne signifie pas que le « désir » exprimé par mon inconscient soit de nature sexuelle.

Ce n'est pas le contenu de la projection qui est important, mais ce qu'il révèle ; un peu comme nos rêves qui dévoilent nos secrets par le biais de métaphores.

Une métaphore ne doit pas être comprise de manière littérale.

Mes projections me parlent d'un désir, d'une attente. En focalisant sur l'apparence visible, comme hier, je « bloque » et m'interdis la possibilité de comprendre la nature véritable de ce sur quoi, réellement, porte mon attente. En d'autres termes, il faudrait que je n'offre plus aucune prise aux scénarios, comme celui d'hier, pour laisser émerger ce qu'ils tentent d'exprimer. Il aurait fallu que je respire, que je n'entre pas dans le jeu sensuel, que je l'observe comme un objet qui arrive, et qui passe. Une métaphore.

Mon inconscient tente d'exprimer quelque chose.

Ma conscience ne sait pas de quoi il s'agit.

Alors mon mental interprète comme il peut, déforme, imagine, fantasme, et ça fait longtemps que ça dure. Cette idée que quelque chose, un « secret », reste invisible et muet au fond de moi, se confirme quand je raconte en détail à John mon infernale journée de la veille.

– Pendant la majeure partie de la session, cette « révélation » quant à mon homosexualité a agi comme un virus mental. Elle a tout parasité, et fait bugger mon cerveau. Ça m'a vraiment déstabilisé. Tu le sais, et tu viens de me le redire : je n'éprouve pas de désir sexuel pour un autre homme.

– Oui. Mais ce scénario est au moins vrai pour une partie de toi.

– Comment ça ?

– Il y a un endroit en toi qui n'a pas trouvé de réponse définitive.

– Je ne te comprends plus, là…

– Les champignons ont eu l'effet d'une loupe sur un espace qui continue à te fasciner, à t'appeler, comme si c'était le fond de ton identité. En même temps, tu sais que ce n'est pas vrai. Alors le scénario se reproduit. Ce n'est pas la première fois ?

– Non.

– Je conseillerais de te laisser aller complètement. Avec *eux*.

– Eux ?

– Les champignons.

– …

– Je t'inviterais à poursuivre le processus. D'une certaine manière, tu le bloques en t'identifiant à cette zone en toi qui dit que tu n'es pas homo, comme tu as bloqué quand, juste avant, une autre part de toi s'identifie à ce scénario. Mais tu n'es ni l'un ni l'autre. Je vois juste que quelque chose t'appelle à un endroit en toi. La solution, c'est de poursuivre le processus. Premier élément : augmenter.

– Augmenter ?

– Augmenter le nombre d'invités. Parce que quand le processus n'est pas suffisamment fort, ton mental est trop présent.

– Pardon, mais tu parles de quoi ?

– Je te parle d'augmenter la dose de champignons.

– Ah, OK. Ça doit être avec des champignons obligatoirement, ou je peux travailler avec une autre *médecine* ?

– Oui, avec toute autre *médecine*. Après, les champignons, c'est une médecine de la terre. Ils peuvent t'aider à aller vraiment à l'intérieur de toi, profondément…

– Je ne peux pas dans l'immédiat quitter la France pour revenir vous voir.

– Rien ne presse. Je souligne seulement qu'il y a une question qui n'est pas aboutie chez toi, raison pour laquelle elle revient sans cesse. Ça se calmera quand, à un moment, tu auras trouvé ta réponse. Pas une réponse de la tête, aucune réponse mentale ne pourra te satisfaire. Mais au terme du processus, ça va s'arrêter, ou ouvrir une porte. Ce qui est sûr, c'est qu'aucune question ne revient ainsi sans raison.

12

L’immense étendue de l’âme

Le mois de mai s’achève. En juin, les pluies régulières et la chaleur au-dessus des normales saisonnières donnent au Lot des odeurs de tropiques. Le 1er juillet, une averse s’abat, qui sera la première et la dernière du mois. La chaleur sèche de l’été s’installe, celle qui fait se courber les jeunes arbres.

Le travail m’a accaparé, et ce rythme me tient à distance de mon inconscient. Mon corps, lui, ne cesse de se rappeler à moi. La phase inflammatoire alterne les hauts et les bas. Certains jours, je me sens fébrile, et puis le lendemain ça va mieux, alors j’oublie.

En examinant la fréquence des manifestations douloureuses au cours des années passées, je crois déceler une correspondance entre les crises et des périodes de tension que j’ai pu traverser. C’est d’ailleurs ce qui caractérise les mois qui viennent de s’écouler : l’écriture de l’enquête complexe qui m’occupe génère en moi du stress. Cette observation me donne le sentiment d’avoir mis le doigt, au moins partiellement, sur le « sens » de cette maladie. Je cherche en permanence à être « irréprochable » dans tous les aspects de ma vie. J’ai toujours été attentif, tant sur le plan professionnel que familial, à ce « qu’on ne me rejette pas ». Et je réalise que j’ai peur

que les efforts que je fais pour être aimé soient vains. Cette inquiétude disproportionnée et presque irrationnelle est un facteur d'anxiété et de fragilité émotionnelle.

À quoi est-elle due ?

Depuis mon dernier entretien avec John, j'ai pensé à mon enfance, et à l'homme qu'était mon père. Il a toujours été un modèle pour moi. Ce désir d'« être parfait », de « ne pas être rejeté », ce « manque affectif », sont-ils nés durant mon enfance, à cause d'une distance ? D'une remarque un peu brutale ? Peut-être un cri, un moment d'exaspération ? Ai-je été rabroué un peu durement car je jouais, je courais, je manifestais ma joie dans cet appartement au cinquième étage, à un moment où il avait mal dormi ? Où il était de mauvais poil ? Où il rêvait de monter dans la chambre de bonne qui lui servait d'atelier pour passer une couche de couleur sur le tableau auquel il ne cessait de penser depuis le réveil ? Cela aurait-il suffi à ce que je perde confiance en moi ? À ce que je me sente rejeté ?

Mes frères Thomas et Simon, une fois adultes, ne se sont pas privés de lui dire qu'il aurait pu davantage manifester son affection.

Mon père était un homme bienveillant. Effectivement, peut-être ne réalisait-il pas que, parfois, son confort passait avant celui des siens. Ce n'était pas volontaire de sa part, et il s'en désolait lorsqu'il s'en rendait compte, ai-je découvert par la suite.

Mon père était accaparé par son rêve d'être artiste peintre à plein temps. Ses attentes, son envie de tranquillité m'auront-elles muré dans une sorte de devoir d'excellence et de discrétion ?

Quant à ma mère, elle était parfois submergée par les difficultés de sa condition nouvelle, mère, épouse, Parisienne, et voyait s'éloigner sans comprendre ses rêves imprécis.

Je me suis construit sous leurs regards. Avais-je perçu déjà qu'il me fallait être « parfait », silencieux et discret, et que, parfois, l'espace sacré de mes parents était violé pour des raisons qui m'échappaient, ce qui me faisait m'en sentir coupable ? Je devais alors ne désirer qu'une chose : disparaître dans ma chambre. Ne plus être là, à les gêner.

Ces réflexions me viennent tout au long de ces chaudes semaines. Lorsque j'écris, ou en me promenant dans la nature, sur les chemins du coin. Impression alors de me trouver dans une sorte de mise en résonance avec cette époque ancienne et inconnue de moi.

Je ne peux que supposer mon enfance.

À tel point que je me demande si j'ai été un jour enfant.

J'ai quand même du mal à me dire que ces causes, finalement bénignes, auraient pu suffire à provoquer tant de perturbations. Certes, les psys, et Natacha en premier, expliquent que certaines de nos blessures naissent dans l'enfance, de causes qui peuvent parfois sembler sans gravité aux adultes, une gifle, un mot, un regard. Mais bon, quand même !

Je pense beaucoup à mon père et au couple qu'il formait avec ma mère. Quand mon travail m'en laisse la possibilité, certains jours, je cherche dans ma mémoire désespérément étanche un souvenir, une image, des explications.

J'ai passé la cinquantaine.

Sur le moment, ça a presque été joyeux. J'avais bonne mine. C'est l'année suivante que j'ai vraiment réalisé. Que j'ai compris que l'avenir n'était plus pour moi un espace infini où tout était possible, mais une période circonscrite, avec un terme.

Le temps *qui reste*.

La mort, ma mort, est un point qui se distingue désormais à l'horizon. Il reste lointain, mais il est là. Il me reste un *certain nombre d'années*, dont le décompte précis ne m'est pas connu, mais qui n'est plus illimité.

Aujourd'hui, je suis désormais confiant dans l'idée que mon âme est immortelle – ce concept, si j'y adhère, reste toutefois très opaque et abstrait –, mais mon corps, lui, ne l'est clairement pas.

Et ce corps, prenant de l'âge, exprime de plus en plus intensément son désaccord envers mon inconscient qui s'entête à me cacher des choses.

Un inconscient protecteur. Ces événements mystérieux qui ont provoqué ce manque, cette absence de souvenirs, font partie de moi, et vivent dans mon organisme, quels que soient les efforts que déploie mon esprit pour les enfouir sous une épaisse couche d'amnésie. Le corps est l'espace physique sur lequel se projette ma dysharmonie psychologique. Comment puis-je mon « âme délivrer de la lourde pierre du doute qui l'écrasait[1] » ?

Lorsqu'on est jeune, la biologie puissante de notre être parvient à étouffer la plupart des tentatives d'alerte, mais en prenant de l'âge, on perd de l'énergie, et nos capacités physiologiques de refoulement s'étiolent. L'esprit se cabre, le corps est moins le roc inaltérable qu'il était, et les dérèglements apparaissent, la maladie se réveille, ici ou là, touchant un organe, une zone, des circuits, des cellules.

Cette géographie connue peut devenir éclairante. Mais la connaissance des liens entre maux et mots ne semble pas suffire dans mon cas. Oui, les maladies ont un sens. Alors, dans la mesure où les symptômes perdurent, est-ce le signe que je n'ai pas identifié réellement la signification du message ? À moins qu'une fois déclarée, installée dans l'organisme, la maladie engage aussi sa dynamique biologique propre.

Je ne suis pas hypocondriaque, pourtant je me surprends à penser à ma mort lorsque mes doigts effleurent mon ventre enflammé. C'est nouveau.

Me trouvera-t-elle avant que je sois parvenu à comprendre mon corps ? La maladie peut-elle gagner, avant que je guérisse ? Cela m'embêterait. J'aimerais mourir en bonne santé. L'esprit apaisé.

La mort. Elle me fascine et excite ma curiosité depuis que Thomas nous y a précédés. Ce sera un déchirement, toutefois, de quitter la poignée d'êtres que finalement j'aime.

Et s'il ne me restait plus que six mois à vivre ?

Je me suis souvent posé cette question. C'était alors plus un exercice de l'esprit, un bon moyen d'observer ce qui est prioritaire et ce qui l'est moins.

Mais soudain, c'est Natacha qui me le demande, tandis que nous sommes assis sous le soleil. Nous avons de sacrées discussions parfois. « S'il ne te restait que six mois à vivre, que voudrais-tu faire ? » Sa question est sérieuse. Je la considère très attentivement. Oui, après tout, et si c'était le cas ? Si *vraiment* je n'en avais plus que pour six mois ? Nous sommes mi-juillet, que ferais-je de ce bout d'été, de cet automne à venir, si ma vie devait s'arrêter à la mi-janvier prochain ?

Je réponds sans réfléchir. C'est le paysage d'une terre dont je suis tombé amoureux avant même de m'y rendre qui m'apparaît : l'archipel de Hawaï. La mer, le soleil, l'énergie magique du monde pacifique. Une sorte d'alliance entre une terre à la forte énergie spirituelle et une nature extraordinaire. Est-ce vraiment cela, mon rêve de fin de vie ? Un lieu lointain et paradisiaque ?

J'aurais envie d'écrire, pendant une partie des journées qui me resteraient. Écrire, mais aussi nager, sentir la nature puissante, rencontrer les dauphins à nouveau. Ces étranges humains déguisés en êtres aquatiques.

J'ai juste dit « Hawaï » à Natacha et je *vois* les îles tropicales, la mer, les couleurs. Aussitôt, une odeur forte de fleurs me chatouille les narines. Je me sens là-bas, dans une petite maison. Il y a Natacha, bien sûr, Luna également, ma fille, mon soleil. Ma maman serait installée dans une maison à côté, nous pourrions nous voir souvent. J'aimerais que mon frère Simon soit présent également, au moment essentiel. Et puis j'écrirais, chaque jour, parce que écrire permet de découvrir des secrets, et qu'ainsi ils peuvent être partagés.

Je pense que mon ami le chêne ne m'en voudrait pas de m'être éloigné. Cette terre refuge du Lot, cette nature si complice aujourd'hui, comprendrait.

C'est à Hawaï qu'est attaché l'un des plus beaux moments de ma vie. Il m'avait fallu près de trente ans avant de pouvoir réaliser ce

rêve d'adolescence. J'y suis allé avec ma fille Luna. Un voyage marqué par plusieurs moments inoubliables.

Le plus bouleversant fut ce matin d'août.

Le jour se lève à peine sur la baie, à l'ouest de la Grande Île. Il faut se jeter à l'eau. Se précipiter dans l'écume au moment où la vague est haute et submerge la roche noire, vite, avant que la houle ne redescende brusquement et nous fracasse. Et immédiatement avoir le masque sur les yeux et regarder en dessous pour éviter les masses de corail, passer dans ce chenal sous-marin qui nous éloigne du ressac, palmer avec vigueur, s'éloigner rapidement avec confiance, comme le font ces poissons-papillons jaunes qui dansent dans le courant. Bientôt, la zone de danger est derrière, et, posés sur la surface ondulante de l'eau, on monte, on descend, dans le mouvement de la mer qui enfle et qui expire.

Ma fille m'a suivi sans hésitation. Elle s'est élancée dans les vagues. Nous sommes portés. Elle éprouvait quand même un peu d'appréhension, mais comme moi elle veut *les* rejoindre. Elle m'impressionne, elle maîtrise sa peur et me fait confiance, malgré le fond qui s'éloigne et disparaît dans une opacité bleue.

Nos corps glissent sur l'eau. Nous nageons l'un contre l'autre, sans se toucher, heureux, complices. Je lance un bras vers l'avant, le gauche, puis le droit, puis le gauche. Le mouvement calme de nos palmes nous propulse à une allure tranquille. Nous sommes dans une eau familière, accueillante, nous nous coulons dans cet espace infini, tiède et salé. Mon cœur bat, autant à cause de l'effort, que sous l'effet de la joie qui me traverse. Luna nage et tient le rythme. C'est l'aube, le soleil effleure la surface de l'océan, ce moment est si simple et si beau.

Un père et sa fille, presque seuls au monde.

Nous nageons tous les deux côte à côte. En pleine mer. Traversant l'immense baie pour un premier rendez-vous inoubliable.

Dans les lueurs de l'aube, je les avais vus arriver depuis l'ouest, un groupe de dauphins, je ne parvenais pas à y croire. Trop

magique, trop extraordinaire, ils viennent vraiment ! Tout un groupe sauvage. L'excitation m'a rendu tremblant et maladroit. J'ai réveillé Luna. Elle a bondi de son lit. Nous avons avalé une tartine – ne pas partir le ventre vide –, puis nous sommes descendus et en quelques minutes nous étions à l'eau.

Toute la baie à traverser.

Sans réfléchir, nous nous sommes mis à nager, sans penser que nous avions plusieurs centaines de mètres à parcourir. Alors nous nageons, nous enchaînons les mouvements, avec douceur nous avançons. Dessous, le bleu obscur de l'inconnu. On ne distingue plus rien qu'un fond infini. Notre imagination suspecte la présence de mille créatures. Luna voit un requin s'éloigner. Mais ceux que l'on rejoint nous rassurent.

On se rapproche. Lentement. Et puis soudain, ils sont là, surgissant du bleu, masses effilées et musclées dont l'apparition est stupéfiante. Comme des torpilles ils filent en petits groupes entre deux eaux, certains remontent respirer, sautent, plongent. Ils nous ont vus. Ils savent depuis longtemps que nous sommes là. Alors, ils s'approchent. Mon cœur est submergé d'émotion tant ce rendez-vous est improbable, et je vois à son regard que Luna est également bouleversée. Comment ne pas l'être, quand, au lieu de nous fuir, un groupe d'êtres vivants, originaires d'un autre monde, vient à notre rencontre ? Car c'est bien cela qui se produit. Ils suivent de longues trajectoires, se diluent dans la mer jolie, réapparaissent, s'approchent, obliquent, glissent en dessous et parfois l'un d'eux vient presque au contact, il coule en tournant autour de nous, serrant sa trajectoire à nous frôler, et nous regarde dans les yeux.

Ce regard !

De tous côtés des yeux rieurs nous suivent. Ils observent, amusés, un père humain et sa fille, nageant dans l'océan. Les jeunes dauphins sont contre nous. En voilà un qui apporte une feuille d'arbre poussée dans l'eau par le vent, il nous invite à jouer avec lui. Il s'approche doucement, se contorsionne pour lâcher la feuille devant moi, avance, me dépasse, tourne sa tête en arrière

pour regarder si je parviens à m'en saisir ; je suis gauche et il m'attend. Mais comment est-ce possible ? Une rencontre dans la liberté majestueuse et pacifique. Il n'y a plus de différences, nous sommes les mêmes êtres, dans des corps différents mais, à cet instant, c'est un détail sans importance. Nous sommes proches, si proches, des consciences sœurs. Alors, Luna et moi, nous fondons dans ce groupe, et bientôt, entre eux et nous, il devient difficile de faire la différence, dans la mer jolie…

Oui, je veux revivre ce moment avant de mourir.

Et ne pas mourir tout de suite, guérir d'abord…

Il faut que je reparte voir Lennie. Il faut que je poursuive le travail. La thérapie assistée par psychédéliques. Il faut que je trouve les solutions à ce qui ne va pas, dans ma vie, dans mon corps. C'est un long voyage jusqu'à chez elle, il contrecarre mes projets immédiats et va m'obliger à suspendre l'écriture, encore une fois, mais je dois y aller. Dans les ombres de mon inconscient.

Car là seul se trouvent la lumière et la paix.

Je ne peux me résoudre à renoncer. Je ne peux me résoudre à baisser les bras, et à me laisser vivre dans le flou confortable de l'évitement. La vie est un cadeau, il m'appartient de ne pas le gâcher.

L'exemple d'un homme m'inspire pour ne pas abandonner ma quête intérieure, quel qu'en soit le prix. J'ai pour lui une profonde admiration. Né à Boston en 1931 sous le nom de Richard Alpert, il a enseigné la psychologie à l'université Harvard. Dans les années 1960, il a fait partie des pionniers de l'exploration des psychédéliques, ce qui lui a valu son renvoi de la prestigieuse université. Qu'à cela ne tienne, il est alors parti en Inde où il a découvert la méditation et le yoga. Il y a également rencontré celui qui deviendra son maître spirituel, Neem Karoli Baba, qui lui donnera le nom avec lequel il allait être connu : Ram Dass.

En rentrant aux États-Unis en 1969, Ram Dass a fondé plusieurs centres spirituels et il est devenu un enseignant important. En 1997,

à l'âge de soixante-cinq ans, il a fait un accident vasculaire cérébral qui l'a laissé paralysé du côté gauche. Cette épreuve ne l'a pas détruit, au contraire, elle a encore renforcé son cheminement spirituel. Il parle de son AVC comme d'une « grâce », une immobilité forcée qui lui a permis de rencontrer encore davantage son être intérieur, et de retrouver son âme.

Ram Dass s'est éteint à Maui, une des îles de l'archipel de Hawaï. Cet homme était lumineux et vrai. Il incarnait ce qu'il enseignait, l'amour. Il débordait d'amour. Son regard, son sourire, son exemple m'habitent à chaque instant, et ses textes me sont chers. « Si nous voulons apprendre de nos ténèbres, si nous voulons qu'elles nous aident à nous renforcer et à guérir, nous devons échapper à la bulle qu'est l'ego pour nous ouvrir à l'immense étendue de l'âme[2]. »

Notes

1. Léon Tolstoï, *La Guerre et la Paix*, tome I, Paris, Gallimard, coll. « Folio classique », 1960, p. 225.

2. Ram Dass, *Vieillir en pleine conscience*, Paris, les Éditions du Relié, 2002, p. 66.

13

Lui

– Tu es sûr ? Ça fait beaucoup…

Lennie retire un pied de champignon de la coupelle posée sur la balance dont le cadran affiche déjà plus de cinq grammes, et me regarde en faisant la moue.

– Oui, je veux travailler, je lui réponds, convaincu.

Devant mon regard déterminé, elle casse une partie de la tige épaisse qu'elle tient entre ses doigts, et ajoute ce petit morceau de psilocybe aux autres.

– Cinq grammes et demi…

– Oui, c'est bien comme ça ! lui dis-je.

– Tu es vraiment sûr ? Parce que c'est une dose importante !

Je n'en sais rien, si je suis sûr. Je n'ai jamais pris une telle quantité. Mais je ne veux pas avoir fait ce long voyage jusqu'à chez elle pour rien, alors autant y aller à fond.

Je suis heureux de retrouver Lennie, et sa maison isolée au milieu des bois. La nuit est en train de descendre, et l'on discute des derniers détails de la cérémonie avant de rejoindre sa salle de consultation. Cinq grammes et demi de Psilocybe aztecorum donc, mais, au préalable, elle propose que je prenne juste une gélule de

MDMA, pour adoucir le début de l'expérience, et « ouvrir mon cœur ». Elle travaille souvent en combinant ces deux substances, m'a-t-elle dit. Elle juge leur action très complémentaire. Le cœur et la terre.

Nous serons simplement tous les deux ce soir. John habite loin, et n'a pas pu se libérer. Il faut dire que j'ai décidé de venir au dernier moment. J'ai tout laissé en plan pour suivre cette intuition. Tellement envie d'être en paix.

Durant la longue promenade que nous avons faite dans l'après-midi, et qui sert d'entretien préparatoire à la séance de thérapie psychédélique, j'ai livré à Lennie tout ce que j'avais mis par écrit avec le maximum de détails pour être bien sûr de ne rien oublier. Émotionnellement, je me sens fragile ; en *danger* parfois ; il y a cette confusion entre désirs et envie de tendresse ; peur que cela affecte aussi mon couple ; j'éprouve par moments l'angoisse d'être *coincé* dans ma vie, ce qui me fait craindre de basculer dans la folie ; pourquoi n'ai-je aucun souvenir de mon enfance ? Pourquoi ce trou noir ? Et puis mon ventre qui ne guérit pas… Est-ce parce que je me mens à moi-même ? Je veux guérir, guérir de toutes mes blessures.

Lennie m'écoute. Elle sent ma tension, mon stress et, en arrière-plan, mon envie d'avancer. Avec douceur et précaution, elle m'invite à réaliser que je parle comme un homme qui voudrait se battre, mais se battre contre lui-même : est-ce ainsi que l'on trouve la paix ? Je parle de mes désirs, de ma fragilité, de mes peurs, de mes culpabilités comme de travers contre lesquels je lutte. Et si je les regardais comme autant d'éléments qui composent ce que je suis ? Ils ne sont ni bons ni mauvais. Ce sont différentes facettes, je pourrais même les visualiser comme des petits êtres habitant mon corps. Pourquoi en faire des ennemis à combattre ? Comme s'il s'agissait de parts d'ombre que je me refuse à voir. C'est au contraire en les accueillant, en les écoutant, que je pourrai découvrir comment et pourquoi ils sont nés en moi. Pourquoi l'un veut séduire ? Pourquoi l'autre fantasme ? Pourquoi un troisième a peur ? Pourquoi un quatrième confond sexe et désir de tendresse ?

En les combattant, je lutte contre moi-même et je maintiens les solutions à distance. Qui sont-ils ? D'où viennent-ils ? Je ne le découvrirai qu'en les aimant.

Je ne guérirai qu'en aimant qui je suis.

Je suis apaisé quand Lennie et moi nous installons sur nos matelas. Ses conseils ont métamorphosé le guerrier aveugle et brutal qui avait débarqué chez elle en un homme adouci. Alors que j'agissais, sans même m'en rendre compte, comme si mon inconscient était une terre infestée d'ennemis, je m'apprête à entrer dans ce refuge le cœur en joie.

Il est 20 h 30 précises quand j'avale ma gélule de MDMA.

Je m'allonge. Lennie s'installe à mon côté sur son matelas.

Je sais qu'un peu plus tard dans la soirée, je prendrai les champignons, aussi je me focalise sur cette perspective et je suis presque surpris par l'intensité quand l'effet commence à se déployer. Juste une gélule pourtant.

Ce sont des ondes de chaleur dans le corps, le réveil d'une sorte d'étourdissement, de volupté, et d'inquiétude. Du coup, j'ai des doutes. Si je me sens déjà *partir* avec simplement une gélule de MDMA, est-il prudent que je prenne, en plus, autant de champignons ?

Appréhension.

Je ne dis rien de mon inquiétude. Une part de moi a peur, une autre ne veut pas renoncer. Non, je ne peux pas faire demi-tour. Et moins d'une heure après la première prise, Lennie me demande si je suis prêt. J'ai peur, mais j'ai confiance en elle. Elle me tend la coupelle, une sous-tasse quasiment remplie de tous mes champignons – cinq grammes et demi de trucs secs, ça fait du volume – et un mug d'eau tiède.

– Coupe les champignons en petits morceaux dans l'eau.

– Ah oui ?

– Et laisse-les tremper pour qu'ils ramollissent.

Je suis ses instructions. Je touille, puis enfourne une première cuillerée, puis immédiatement une deuxième, puis une troisième, et finalement je mange tout d'un coup, pour que tous les champignons *soient ensemble*. J'ai senti que c'est ce qu'*ils* souhaitaient. Je commence à mâcher. Mon énorme boule de champignons en bouche. Le goût est bon, c'est du champignon, mais sans l'odeur de terre ou de moisi qu'avaient ceux de John. Saveur sauvage. Je mâche longuement, buvant régulièrement de petites gorgées d'eau chaude.

Il me faut du temps pour tout avaler.

Lennie lance la playlist, et ça commence vraiment bien, par de longues plages de musique planante. Et je pars assez vite. Je suis bercé, emporté, ça tourne, je n'ai plus peur du tout. Mais curieusement, au fur et à mesure que les minutes passent, je me pose de plus en plus de questions. C'est quoi, ce morceau ? En quelle langue parle la chanteuse ? Le prochain arrive dans combien de temps ? Peut-être sera-t-il encore mieux ? Quelles images vont venir dans mon esprit ? Comment vais-je savoir si je comprends des choses ? Comment vais-je m'en souvenir ?

Ces questions se multiplient, elles deviennent un peu idiotes, sans objet, presque absurdes, et je ne parviens bientôt plus à m'extraire de cet engrenage.

Je ne peux plus m'arrêter de penser.

Merde ! C'est le même cirque qui recommence. Mon mental tourne en boucle, il surchauffe. Je veux tout saisir, tout comprendre. Et ça augmente encore, et encore, et ça devient de moins en moins agréable, parce que je n'arrive plus à comprendre à quoi je pense, tout en ayant l'impression d'être littéralement écrasé par des flots de pensées. Mais lesquelles ? Je suis incapable de dire à quoi je pense. Mon mental fonctionne à outrance, sans que je *ne pense à rien*. Sans que je parvienne à saisir ce qui se croise, se recroise, s'entrecroise, dans mon esprit. Comment est-ce possible ? Mais quelle prise de tête ! Soudain, mon mental est un autre, je ne le contrôle plus, ses circuits sont devenus automatiques, et

obsessionnels. Il tourne en rond, comme vide de pensées, et pourtant saturé d'activité. C'est incompréhensible. Je suis bloqué dans un paradoxe absurde. Je m'énerve. Tout m'énerve. Je ne comprends rien à ce qui se passe, à ce que je fais là. Mon mental me rend fou. Je me prends la tête entre les mains. Comme pour mettre des gestes sur la folie qui me submerge.

– Mais quelle merde ! Quelle prise de tête… je ne comprends rien à rien, mais rien !

– Chuttt… Accepte ce vide, me murmure Lennie.

Elle est penchée sur moi, son visage tout contre le mien. Sa main sur mon front.

– Accepte ce vide… accepte ce *rien*… respire.

Ses mots me font du bien. J'inspire, je souffle, et doucement je m'éloigne du *paradoxe* indescriptible. Du bloc mental. Le souffle est la clé. Chaque inspiration m'emporte un peu plus loin dans l'expérience. Alors, je suis gagné par les mélodies de la musique, et je lâche, je lâche le désir éperdu de savoir, de déchiffrer ce qui se passe.

Puis ça revient.

Quel va être le résultat de cette expérience ? Je me prends la tête. Comment puis-je lâcher prise, me laisser couler tout en observant ce qui va advenir ? Je dois observer, sinon quel intérêt ? Bien sûr que je suis obsédé par l'envie d'avoir un résultat. Putain ! Quel cauchemar !

– Respire, me dit si calmement Lennie.

Je souffle… Je repars, je suis apaisé, c'est beau, je lâche.

– Laisse faire, respire, entre dans tes sensations corporelles… dans ton corps. Accepte le *rien*, le vide… Va dans ce vide. Reviens dans tes sensations.

– Oui…

– Voilà… respire.

Malgré l'ampleur de l'expérience, une part de moi reste consciente – c'est ça le problème, d'ailleurs ! Mais du coup, je suis conscient du paroxysme de mon agitation mentale, je suis conscient qu'une part

de moi entretient cette agitation pour me *distraire*. C'est un mécanisme d'évitement. De le savoir n'empêche pas que sans l'aide de Lennie, je serais incapable de revenir au souffle, d'arrêter de bouger, de parler, d'essayer de réfléchir. C'est un peu comme si mon réseau cérébral du mode par défaut, luttant contre la baisse drastique de son activité, entrait en surrégime, de crainte de mourir.

OK, c'est ça qu'il faut que j'accepte ! Que mon ego qui se sent en danger accepte de mourir. Allez, sois gentil, c'est juste une mort provisoire…

Je sens que les champignons travaillent dans les profondeurs de mon être. Je pars, je reviens, comme des vagues traversant mon esprit, et je repars… Et soudain, la musique se fait vivante, matérielle. Les sons et les harmonies deviennent une forme. La mélodie *se transforme* en une espèce de soleil. Soudain, devant mes yeux fermés, au-dessus de moi, se tient une boule d'énergie de forme ovale. Je la vois clairement. On dirait une sorte de haricot, ou plutôt un fœtus ramassé sur lui-même. Il vibre, il est vivant à l'intérieur, en fusion. C'est une masse jaune-rouge en fusion.

Un soleil vivant.

Il a la taille d'un petit ballon, et descend sur mon bas-ventre, et me pénètre, se lovant dans le berceau de mes hanches, se coulant dans mon bassin. C'est une expérience prodigieuse ! Le morceau de musique se termine très lentement, et bien que ce soit la musique qui ait *créé* cette forme vivante, ce soleil, ce fœtus, il continue à irradier dans mon bassin.

Je le vois.

Je le sens, je le touche.

Il est là, au bout de mes doigts. Je le vis *physiquement*.

Je le sens bouger mon ventre, remuer mes intestins.

C'est tellement impressionnant, inattendu. Et si *physique*. Je sens la densité, le poids, le volume qu'occupe ce soleil d'énergie en moi. Et je comprends.

C'est mon énergie originelle.

C'est moi, *à l'origine*.

Et je *vois* que ce soleil s'est cassé. Ce noyau de lumière s'est fracturé. Il s'est brisé. Il me semble percevoir que cela s'est produit lors de ce voyage en Israël quand Adi, cette jeune Israélienne dont j'étais amoureux, m'a annoncé qu'elle me quittait, il y a trente ans. Mais à peine cette information est-elle apparue, qu'une autre arrive : Adi n'est qu'une *réplique*. Il y a eu quelque chose d'autre avant.

Je ne parviens pas à comprendre quoi. Je vois le soleil originel, je vois la cassure liée à Adi ; ce ne sont pas vraiment des images que j'observe, il y a des formes visibles, mais au-delà des images visuelles, je sais, je sais car soudain l'information est là, en moi. C'est juste et indiscutable. Ce soleil a été cassé mais pas initialement par ma rupture avec Adi. Cet épisode fut douloureux et destructeur, parce qu'il a été la *réplique* de quelque chose d'antérieur. Je vis cette évidence.

Je ne vois pas la suite. Je ne vois pas ce « quelque chose d'antérieur ».

Je voudrais savoir. Et d'y « penser » me fait repartir dans les fluctuations mentales. Je sors de cet espace de perception pure, et suis à nouveau encombré de pensées et de ruminations.

Sortir à l'extérieur.

Le ciel étoilé est époustouflant. Je chancelle, je me tiens à un arbre pour ne pas tomber, la tête dressée vers les astres. Extase. « Stéphane ? » Ah oui. Rentrer, m'allonger, lâcher prise, relax, souffle, douceur. C'est agréable à nouveau. Je lâche. Je lâche vraiment, je perds le réflexe de penser. J'observe mon mental avec bienveillance, à distance ; l'expérience devient plus douce. Le cœur apaise la terre, souffle son amour dans les profondeurs obscures. Lennie est tellement précieuse. Silencieuse et présente.

À nouveau je glisse dans mes sensations. Sans attendre, sans penser, sans rien de mental. Une scène apparaît soudain. Une image partielle.

Un homme abuse de moi.

La vision est fragmentaire. Je distingue mon dos et mes fesses, je suis allongé sur le ventre. Je suis un enfant, autour de huit ans. Ma

vue est extérieure à mon corps, comme si je me trouvais un peu au-dessus de ma tête. Je distingue seulement mon dos et mes fesses, et mes jambes.

Et le torse d'un homme au-dessus.

Un homme. Nu. Il est sur moi, ne me pénètre pas.

Je le connais. C'est un homme de ma famille.

Dans la même vision il y a un autre enfant. Il est assis à notre droite. Il ne participe pas sur l'instant, mais je *sais* qu'il subit les mêmes choses que moi.

Cette vision-connaissance s'impose d'un seul coup, comme un ensemble, un bloc visuel accompagné d'informations, sans que j'aie eu le temps de penser ; c'est là.

Une autre image, un autre angle. Je suis devant *Lui*, ma tête se trouve à hauteur de son sexe, que je ne vois pas. Je distingue son torse, depuis le niveau du nombril jusqu'au cou. Tout le reste est dans le noir, dans l'obscurité. Je ne distingue pas son visage. Mais je *sais* qui il est.

Son corps n'est pas musclé, mais pas maigre non plus. C'est le corps d'un homme mou. Sa peau est claire, sans tonus, les bras souples. C'est le haut du corps d'un homme d'une quarantaine d'années.

C'est *Lui*.

Et moi, je suis cet enfant. Totalement perdu. J'ignore ce que je dois faire, ou ne pas faire, j'obéis, j'agis sans comprendre si c'est mal ou bien. J'obéis parce que je suis un enfant, et c'est ce qu'il faut faire face à un adulte quand on est un enfant. Je suis perdu dans mes sentiments. Je ne sais pas si je dois éprouver de la colère ou de la tristesse, j'ignore si ça doit être du plaisir. C'est comme si je voulais m'aligner sur ce que ressent l'adulte. *Lui*. Je dois vivre ça comme *Lui* le vit. Plaisir, culpabilité, gêne, je suis totalement confus. Je n'arrive pas à être en colère ou triste. Je ne sais pas si ça me fait plaisir, ou si ça ne me fait pas plaisir. Toutes mes sensations sont éteintes. Et je dois participer, parce que c'est ce qui m'est demandé. Je participe… mais je suis absent.

J’ai la gorge nouée. Je ne réagis pas. *Il* doit supposer que j’y prends plaisir, ou que j’aime ça, que je suis content, que je suis d’accord ! Au fond de moi, je suis complètement écrasé.

Les corps glissent.

Je suis écrasé. Éteint. Complètement éteint.

La brisure en moi, la cassure première dans mon soleil d’énergie, elle s’est produite à ce moment-là.

Je ne réagis pas, j’obéis à ce qu’il me dit, je ne parle pas, je ne dis pas « non », alors comment sait-il que c’est mal ? Est-ce mal ? Est-ce grave ? Je ne sais rien, je suis éteint. *Lui* ne sait pas que ça m’écrase. Je n’ai rien dit alors, je ne veux pas lui en vouloir. Il croyait que j’étais d’accord. Je suis anéanti d’avoir découvert ça. Je *sais* que ça a commencé très jeune, peut-être vers l’âge de trois ou quatre ans. Peut-être *avant*. C’est arrivé plusieurs fois, lui ne pensait pas à mal. On se faisait plaisir ensemble… Il doit peut-être s’en vouloir aujourd’hui. Je suis désolé. Je voudrais le soulager parce qu’il est âgé aujourd’hui, et ce poids-là, ça doit être dur à porter.

Je commence à dire ce qui se passe à Lennie.

Cette vision de moi enfant, nu. Son torse. Ses actes. Moi qui ne comprends pas, qui ne dis rien. Peut-être suis-je d’accord ? Alors ce n’est pas si grave. Il est vieux aujourd’hui… Lennie est sans voix. Doucement, elle me ramène dans l’émotion.

– Laisse à plus tard la question du pardon, on va peut-être prendre soin du petit garçon d’abord ?

Pourquoi suis-je si soucieux d’atténuer la gravité de ce que je viens de *voir* ? Pourquoi cette urgence à brûler les étapes ? Comme s’il était prioritaire que je nie ma souffrance.

– C’est bien de vouloir pardonner, mais d’abord, peut-être, exprime l’émotion que tu ressens, celle de ce petit garçon…

– Oui…

– Connecte-toi à lui. Qu’est-ce que lui ressent ?

– Il est perdu.

– Hum…

– Il ne sait pas quoi faire, il ne sait pas quoi penser.

Ce petit garçon ne sait pas quoi penser. Je plonge dans le silence. Lennie se tait et reste immobile. Je repars dans la vision. Elle est nette, précise, et à la fois très partielle. Mon dos, mes fesses, le torse de cet homme, de *Lui*. Je vois ce petit « moi », ce petit garçon. Le petit Stéphane. Il est maintenant assis, nu et maigre, au bord d'un lit. Il ne sourit pas mais n'exprime pas de tristesse non plus. Il est là, le regard perdu, ne sachant quoi dire, ne sachant quoi faire, le dos voûté. En fait, il n'est pas là. Il est éteint. La gravité de ce que je vois monte lentement. Ce que cet homme a fait n'est pas juste. Il m'a violé.

Et cette révélation explose.

Soudain, toute ma vie est là devant moi, et tout s'explique. En une fraction de seconde, je revois l'ensemble de mon existence depuis ce moment précis, ce moment de ma petite enfance, et je comprends.

Je comprends qu'à cet instant, j'ai été dévasté.

Qu'à partir de ce moment, j'ai grandi seul.

Le soleil vivant s'est brisé.

Mon être a été morcelé.

Des parties de moi ont fui ce désastre, et m'ont abandonné. Depuis ce jour, je ne suis qu'un tiers de moi-même. D'immenses morceaux de mon âme m'ont quitté. Pour se réfugier dans un monde moins terrible, pour échapper à cet inceste sidérant.

Je comprends. Tout devient limpide, l'obscurité de certains fragments de ma vie s'éclaire. Ces actes m'ont détruit. Tordu. Ils ont parasité ma vie. Ma relation aux autres, aux femmes, au sexe. Ils ont formaté mon désir sur le sien. Cet homme a imprégné mon être de ses démangeaisons, de ses déviances, de sa honte, de ses pulsions. Il a distillé un poison de confusion qui infecte des parties de ma psyché. Jusqu'à encore aujourd'hui.

L'inceste est ma naissance sensorielle.

La « normalité » sur laquelle je me suis bâti. Je me suis construit avec des matériaux pourris et détraqués, et injustes. J'ai construit ma vision du couple, de l'amour, du désir, de la tendresse et du sexe

à partir de toute cette merde laissée dans mon inconscient. Des schémas d'adulte détraqué, inscrits en moi avant que j'aie même l'âge d'avoir le moindre repère, le moindre émoi. À cause de cet homme qui m'embarque dans l'anormalité de ses pulsions. Je suis un corps-marionnette abandonné, un pantin qu'il articule et désarticule en souriant. Je ne sais pas ce que je ressens. Du plaisir ? De la honte ? De la douleur ?

Et ma mère absente.

Mon père aveugle.

Tous deux victimes aussi.

Comment n'aurais-je pas eu besoin après ça d'un océan de tendresse ? Une envie éperdue de tendresse, à en pleurer. De la consolation. J'aimais tellement les câlins de ma maman. Et quand ils s'arrêteraient, quelle déchirure de sortir de ses bras ! Comment se sentir rassasié ? C'est impossible. Je ne le suis toujours pas…

Je ne le suis toujours pas.

Je respire. Les yeux fermés, dans le noir et l'amour.

Derrière mes yeux, la révélation se déploie. Vertigineuse.

Je suis abasourdi. Soudain, je me dis que ce ne peut pas être possible ! Non, comment accepter que *Lui*, cet homme, ait pu abuser de moi quand j'étais petit ? C'est inconcevable. Personne n'aurait rien remarqué ? Est-ce que vraiment personne n'a rien vu ? Sa femme ? N'a-t-elle jamais rien su des actes de son mari ??? Et moi qui n'ai aucun souvenir.

Comment est-ce possible ?

Comment aurais-je pu n'en garder aucun souvenir ? Peut-être tout cela est-il le fruit de mon imagination, après tout ? Ces visions, ces images, ces informations, que des inventions ?

Toute mon enfance est oubliée.

Pas seulement ces actes stupéfiants, tout. Pourtant, je sens tellement que c'est juste. C'est comme si j'avais trouvé la source. La source de toutes les questions posées. La source de tous mes tourments psychiques. La source de toutes mes culpabilités. La source de tous mes comportements confus. Et ma maladie ? Mon

ventre, est-ce ça ? Mon sang. Des larmes qui me sortent des fesses. Peut-être bien que c'est ça depuis huit ans, mon corps qui me hurle que j'ai été abusé.

Je suis sidéré.

Immobile. Allongé. Lennie m'accompagne de sa présence toujours silencieuse. Mes émotions s'ajustent, la clarté se répand, et ma vie s'engage dans la plus bouleversante des réinitialisations.

14

Sidération

Seul dans la nuit. Seul dans ma chambre. Il est 3 heures du matin. Lennie est partie se coucher après s'être assurée, plusieurs fois, que tout allait bien pour moi. L'effet de la *médecine* s'est dissipé, mais son énergie parcourt toujours mon corps, et je sais que le sommeil ne viendra pas tout de suite. Je suis ébahi, incrédule.

J'ai trouvé ce qui a tué l'amour en moi. J'ai découvert ce qui a dévasté mon être. J'ai déniché la source de ce qui a déséquilibré ma vie entière. Je viens de comprendre ce qui a causé le cataclysme de départ, celui qui a bien manqué m'emporter plusieurs fois dans un désespoir irrévocable.

Je suis sonné, mais habité d'une paix nouvelle.

Cette nuit, je commence à guérir.

Je suis choqué.

Par l'expérience intense que je viens de vivre, mais aussi en réalisant que j'ai déjà eu cette information en mai dernier, lors de ma première tentative seul avec les champignons. L'image de l'inceste était *déjà* venue.

Le chêne m'avait fait voir son enfance, mais pas pour me montrer le paysage d'autrefois, pas pour me parler de *Lui* ; pour m'inviter

dans ma propre enfance. J'avais gommé ce souvenir de mon esprit. J'ouvre mon journal pour vérifier si j'avais bien noté ce détail. Je remonte au 17 mai, et je découvre cette phrase : « Puis paraît furtivement un homme de ma famille, comme s'il avait commis sur moi enfant des actes répréhensibles. Je chasse cette vision, ça n'a aucun sens. » C'était déjà *Lui*.

Je me rappelais la prise de tête qu'avait été cette journée. Mais *Lui*, je l'avais effacé. Ça n'avait même pas été une vision, simplement une « idée » très furtive, noyée dans l'immense maelström du délire-écran de mon homosexualité supposée. Ce poison qu'un pédophile avait injecté en moi alors que j'étais un enfant tentait déjà de se signaler. Et mon mental terrifié avait déployé une énergie folle pour empêcher l'information de sortir. Elle était apparue le temps d'un clignement d'œil, pour repartir immédiatement dans l'ombre.

Dès le lendemain, *il* était totalement sorti de ma tête.

Et pas une seule fois dans les semaines qui ont suivi, je n'ai repensé à lui. Jusqu'à cette nuit, quand la vision a éclaté devant les yeux de mon âme.

Mais pourquoi une part de moi se battait-elle pour que ce souvenir ne revienne jamais ? C'est absurde, comme si un allié du pédophile vivait en moi, poursuivant le même objectif que lui, à savoir : que ce secret ne sorte jamais.

En mai, exactement comme cette nuit, j'ai vraiment vu à l'œuvre la puissance de mes mécanismes mentaux se mettre en place pour voiler ce qui remontait des profondeurs. Dans un premier temps, ça a rendu ces éléments incompréhensibles, mais surtout indiscernables du brouhaha mental délirant. C'est là où les invitations de Lennie à respirer, à repartir dans mes sensations, ont été décisives. Car, en réalité, le mental n'a qu'un unique objectif : me protéger. Éloigner de moi tout ce qui fait mal.

Pourquoi est-ce que je suis depuis l'adolescence un homme si rationnel, si analytique, si désireux de comprendre les choses intellectuellement ? Parce que cette attitude me maintient à distance

de l'émotion. La réflexion, la pensée m'ont préservé toute ma vie. De la mort ; mais aussi de la solution.

Petit garçon complètement éteint.

Il est encore sidéré. Je le vois.

Petit Stéphane, dont plusieurs fragments d'âme se sont éclipsés pendant les abus – nous, on ne reste pas dans un monde pareil ! J'ai eu la sensation que mon âme commençait à se reconstituer durant la nuit, grâce à la *médecine*. Des parts égarées s'approchaient. Ce travail doit être mené à bien. Je le ferai avec Natacha. Elle va m'aider, elle sait comment faire.

Et puis voilà l'ombre du doute qui se réveille. Est-ce que tout cela ne pourrait pas être le fruit de mon imagination ? C'est quand même complètement fou, cette histoire ! En même temps, cet homme est déjà apparu en mai. Sorti de nulle part. Pourquoi en mai, comme ce soir, ma psyché aurait-elle fabriqué un truc pareil ? C'est tellement improbable. Pourquoi lui, surtout ? Je n'entretiens pas de relations de famille, cet homme est invisible et insignifiant, j'ai dû le croiser quatre fois dans les vingt dernières années. Il n'est pas présent dans ma vie actuelle. Pourquoi apparaît-il ? Pourquoi mon inconscient aurait-il fabriqué un tel scénario ?

La vision revient.

Si nette, et en même temps si circonscrite.

Le petit garçon de huit ans est allongé sur le ventre, nu.

Le torse de cet homme derrière, également nu.

Ces deux corps sortis d'un halo de ténèbres, aucune autre image, aucun autre élément à l'exception de cet autre enfant, assis à notre droite. Comme un tableau figé, apparu depuis l'obscurité de ma mémoire.

Au matin, Lennie m'accueille dans le salon. Café. Je lui livre tous les détails que j'avais gardés pour moi hier soir, dans le silence de mon expérience sensorielle. Nous parlons longuement. Surtout moi. Et je reviens à ce sentiment premier, cette inclination que j'ai eue spontanément à d'abord vouloir pardonner, en arguant que cet

homme est vieux aujourd'hui, qu'il s'est passé tellement de temps depuis, que je ne vais pas si mal, moi je m'en suis sorti.

Lennie me redit que ma priorité doit être de prendre soin de moi, du petit garçon, du petit Stéphane. De l'accueillir, de le consoler, d'écouter la souffrance qui s'est exprimée. Et c'est vrai qu'en repensant à la nuit, j'ai senti en moi deux émotions qui alternaient : la sidération et l'incrédulité, mais pas la colère. Lennie le remarque, et me demande quelle serait ma réaction si je découvrais que de tels actes avaient été commis sur ma fille.

– Une balle, direct !

Sans hésitation, je tuerais cet homme.

Alors pourquoi ai-je eu d'abord envie de pardonner ? Lennie me permet de sentir que ce réflexe initial est entaché de doutes, et peut-être n'est-il pas né d'une volonté sincère. Cela ressemble davantage à une tactique de l'enfant qui souffre, pour vite, vite se réfugier dans un monde du déni où il ne s'est finalement rien passé de bien grave. Un moyen pour, encore, précipitamment me débarrasser de la souffrance en niant qu'elle ait existé. Ce n'est pas guérir, ça, c'est repartir dans la négation de l'abus, le déni. Je n'ai pas le droit de faire ça au petit garçon.

Retour express en France. J'ai récupéré ma voiture, et roule plein sud en direction de la maison. Je n'ai toujours rien dit à Natacha. Pas au téléphone. Je l'ai rassurée : « L'expérience avec Lennie s'est bien passée, je te raconterai. Je rentre. »

En milieu de semaine, l'A20 est tranquille. Le soleil est haut, le paysage se vallonne. J'ai hésité à m'arrêter à Brive pour déjeuner. Pourquoi cette envie, alors que je ne suis plus très loin du Lot ? Peut-être ai-je peur finalement de revenir trop vite, de tout dire à Natacha. Elle sera la première à qui je vais parler. Mes mots, mon récit vont rendre encore un peu plus réelle toute cette histoire. Et si c'était faux ? Ces questions, ces doutes, cette vision, la force de mes ressentis, le yo-yo émotionnel n'arrête pas.

Que dois-je faire ?

Il faudrait que je trouve des preuves, que j'obtienne des aveux ? Est-ce que j'en parle à mon frère Simon ? À maman ? Est-ce que je ne vais pas d'abord le voir, *Lui* ? Que pourrait-il se passer ? Que lui dire ? Et s'il faisait un arrêt cardiaque ? Et si au contraire il n'avouait rien et ouvrait des yeux ronds ? Ça pourrait aussi bien signifier que j'ai tout inventé, ou qu'il est dans le déni, le mensonge, comme une majorité des criminels. Je n'aurais pas de réponse, mes doutes ne seraient pas levés, et je ne suis pas sûr de pouvoir le supporter. Et s'il avouait et me demandait pardon ? Même s'il est réellement coupable, est-ce réaliste qu'après des décennies de dissimulation, il reconnaisse ses actes ? Pourquoi le ferait-il ? Est-ce que je peux faire dépendre ma vie de son bon vouloir ? Non, je ne peux concevoir de lui laisser à nouveau ce pouvoir sur moi. Je dois d'abord prendre soin du petit Stéphane. Je dois me guérir, ça doit être mon unique priorité. Retrouver toutes les parties de mon âme. Pour tout le reste, on verra après.

Doute.

La monotonie de la conduite me laisse tout le loisir d'examiner encore la chronologie de l'expérience. La vision si intense est présente dans mon esprit. Mais comment est-il possible qu'un truc pareil me soit arrivé et que jamais, jamais je n'aie eu le moindre souvenir ? Je bataille avec cette question.

J'ai pris beaucoup de notes à chaud. Mon métier m'a habitué à être extrêmement précis et méticuleux dans la collecte d'informations, dans le recueil de témoignages, dans l'analyse et le croisement des données factuelles. J'ai écrit des pages et des pages, au milieu de la nuit, alors que Lennie était partie dormir, puis le lendemain, tout le temps en fait. Mes sensations, chaque détail des visions, les pensées associées, l'enchaînement des choses.

Un mental fort peut être un handicap, mais aussi un sacré atout pour dépassionner une situation, et l'examiner sans se laisser envahir par trop d'émotions parasites.

Ce qui plaide en faveur de l'authenticité de ces souvenirs d'inceste, c'est la précision de mes ressentis, notamment ceux liés à

la confusion éprouvée par le petit garçon.

Si je devais *imaginer* une scène d'inceste, je pense que les sensations que j'associerais à de tels actes seraient plus précises que cette vision parcellaire – déjà j'aurais mis un visage sur le coupable ! Là, sans voir son visage, je savais avec certitude de qui il s'agissait. Mon imagination aurait choisi la formule la plus simple : un visage. Si je n'ai pas pu le voir, peut-être est-ce parce que c'est au-dessus de mes forces ?

J'ai le sentiment que si tout cela sortait de mon imagination, les émotions auraient été davantage *prévisibles*, ç'aurait été de la peine, des pleurs, des hurlements, de la colère ; je me serais débattu. Or, dans cette session, j'ai été frappé par le silence, et même l'apathie, du petit garçon. Mes sensations étaient confuses, contradictoires et presque paradoxales. Ce que cet homme me fait, c'est mal ou c'est pas mal ? Est-ce que j'éprouve du plaisir ou pas ? Tout est tellement ambigu. Je ne vois pas un enfant qui lutte, contrairement à ce que j'aurais été enclin à imaginer, mais un corps abandonné, une marionnette soumise aux désirs d'un adulte, et qui ne témoigne aucune révolte.

Autre « surprise », il n'est pas violent. Il est même gentil, il me fait participer, j'ai l'air d'être d'accord. Je suis sidéré, noyé entre la gêne, la honte, le plaisir, je suis absent, spectateur, un jouet traversé de sensations antinomiques. Comment aurais-je pu m'imaginer dans ce scénario ? Celui dans lequel un petit enfant n'a plus la moindre volonté.

Non, toute cette vision est à l'opposé de ce que j'aurais conçu si je l'avais composée. Dans cette vision, il y a une atmosphère de *normalité* qui n'est pas possible. Je ne peux pas concevoir ça. Trop d'éléments renforcent en moi la conviction que je sens, je vois à travers les yeux d'un enfant perdu et vide. Un enfant qui pense que ce qui se passe est normal. Un enfant qui est incapable de réagir.

Mon imaginaire aurait réagi.

Mon imaginaire aurait mis un visage sur l'agresseur.

J’ai vu un garçon sidéré et muet, pas de visage, précisément parce que j’ai recouvré un morceau de *souvenir*. Un souvenir incomplet, mais suffisant. Un souvenir arraché à quarante ans de silence.

Mon souvenir.

Le petit garçon, c’est moi.

J’éclate en sanglots derrière mon volant, je tressaille à 130 sur l’autoroute. Pardon ! Pardon de douter de toi. Comment as-tu pu vivre ça ? C’est une scène authentique qui m’a été révélée, ainsi que des réactions émotionnelles réelles. Je suis ce petit garçon. Et je sais que c’est arrivé plusieurs fois. Toujours à cause de ce même homme ; il a infesté ma petite enfance.

15

La consolation

Natacha sait tout. Je suis arrivé en milieu de journée et nous nous sommes assis dehors, sur la terrasse. Je viens de lui faire le récit de ma session avec Lennie. J'ai pris mon temps, afin de n'omettre aucun détail. Mes lèvres tremblent de ne rien oublier, raconter chaque émotion, chaque image, le moindre murmure de mon esprit durant cette nuit de révélation. Ce n'est pas que je veuille la *convaincre*, mon objectif est davantage de lui permettre de vivre, minute après minute, tous les fragments de cette ahurissante plongée dans mon inconscient refoulé. Qu'elle puisse être un peu à ma place, et se faire son propre avis.

Je voudrais qu'elle ressente ce que j'ai ressenti, cette confusion de mes sentiments, mais je n'ai que des mots pour cela, et ils m'apparaissent à cet instant si insuffisants. Elle m'écoute sans m'interrompre, avec tendresse. Et je perçois son indignation. Elle me croit.

En revanche, en ce qui me concerne, c'est un peu plus irréel. Verbaliser ainsi les choses, en faire un récit à haute voix à la femme que j'aime, accentue légèrement la coupure avec les indicibles sensations vécues durant l'expérience. Je n'y peux rien, les jours qui

passent m'éloignent inexorablement de la réalité sensorielle où je me suis trouvé transporté par la *médecine*. Aussi, j'observe un curieux mouvement de balancier dans mon esprit. Il y a d'un côté l'évidence, l'authenticité de mes perceptions, de ma sidération, et de l'autre, de nouveau, le doute. Je ne peux me défaire de cette âcre perplexité.

Indiscutable intuition, que la raison juge incertaine.

Pourtant, tant de choses deviennent subitement limpides sous l'éclairage de l'inceste. Ce vide qui a accompagné ma vie, ma relation inconfortable au corps, au sexe, les doutes qui ont empoisonné mes relations de couple, mes élans de dépression inexplicables. Toutes ces dysfonctions s'expliquent si naturellement par la dévastation causée en moi par ces agressions.

Le petit enfant que j'étais a dû *s'adapter* au surgissement de ces effractions ponctuelles. Elles avaient beau être immédiatement effacées, elles ont fait partie de l'environnement de ma petite enfance, de même que tous les autres éléments qui la composaient, et, à ce titre, elles ont participé à la construction de ma personnalité, elles ont influencé mes traits de caractère, mon profil psychologique, bâti mes forces et façonné mes dérèglements.

Comment ai-je trouvé la force, toutes ces années, de m'éloigner de l'appel dangereux des fantômes ? Peut-être, précisément, en oubliant tout.

– Je te sens remué, sincèrement remué… me dit Natacha.

– Oui. Et pourtant, je n'arrive pas à y croire. Et en même temps, je suis sidéré. Sidéré parce que je sens que tout est différent depuis la cérémonie… comme quand tu apprends la mort de quelqu'un, tu sais ? Avant, la vie est normale, et puis juste après, le monde a basculé.

– Je vois ce que tu veux dire.

– J'ai l'impression que plus rien ne sera jamais comme avant.

Quand je révèle à Natacha que lors de ma première expérience, le 17 mai dernier, j'ai déjà eu l'information, je l'ai déjà vu, *Lui*, elle en est encore plus stupéfaite.

– Qu'est-ce que tu comptes faire ? me demande-t-elle.

– Je ne sais pas. Dans l'immédiat j'aimerais faire le protocole de recouvrement d'âme avec toi. Je sais que tu expliques dans ton livre comment le faire seul, mais j'aimerais que tu me guides. Ensuite, je ne sais pas… Je ne sais même pas si je vais en parler à Simon ou à maman. J'ai tellement peur… Et puis, il y a *Lui*.

– « Lui » ? Que veux-tu dire ?

– Est-ce que je vais le voir ? Lui demander des comptes ? Mais si une fois devant lui il me dit qu'il n'a rien fait, comment saurai-je s'il ment ? Lennie m'a conseillé de prendre soin du petit garçon d'abord.

– C'est vrai, elle a raison.

– Tu sais, ma première inclination a été de vouloir le voir pour le libérer du fardeau de sa culpabilité, parce qu'il est âgé.

– Pense d'abord à toi.

– Oui… Lennie m'a dit exactement la même chose. Elle m'a fait remarquer aussi que ma propension à tout le temps penser d'abord aux autres, c'était un moyen de ne pas m'occuper de moi.

– Je suis d'accord : quand on s'inquiète pour les autres, ça peut vouloir dire que l'on refuse de voir en soi les problèmes que l'on projette sur l'extérieur.

– Je vais m'occuper du petit Stéphane. J'ai presque le sentiment qu'il faut que je reparte complètement de zéro. Que je réapprenne tout, ce qu'est l'amour, le couple… Je ne m'attendais tellement pas à un truc pareil.

– Oui, c'est incroyable.

– Tu penses que c'est vrai, toi ?

– Écoute, il est arrivé que lorsque tu me livres tes réflexions, après tes voyages au Pérou par exemple, je sente parfois que tu étais dans l'interprétation, la construction intellectuelle. Là, ce qui me frappe, c'est ton émotion. Et puis…

– Oui ?

– Quand tu es arrivé, au moment où tu es sorti de la voiture, je me suis dit : « On dirait un enfant. »

– Ah oui ?

– Mais vraiment ! D'habitude, c'est l'homme que je vois en toi, mais ce matin, à la seconde où je t'ai vu, j'ai pensé : « On dirait un enfant ! » C'était tellement fort, super troublant. Avec le recul de notre discussion, je comprends mieux cette sensation. Peut-être qu'avec ce qui vient de se passer, tu as déjà reconnecté avec cet enfant qui demande réparation. Je le perçois fortement. Cette part d'âme restée enfant et qui a refusé de grandir, parce qu'elle se trouve à l'extérieur de toi depuis tout ce temps. Peut-être est-ce cette âme d'enfant que j'ai perçue ? Cette âme d'enfant que tu as retrouvée.

– Je vais m'occuper de cet enfant.

Revenir chez soi. Après un interminable voyage, quelques jours qui ont tout changé. Malgré les questions, malgré l'incertitude objective, les doutes, la sidération, il y a cette certitude : le sentiment qu'une métamorphose radicale s'est amorcée en moi dans la nuit du 24 au 25 juillet.

Je retrouve ma maison, mon bureau, ce refuge familier.

Natacha me laisse à moi-même durant le reste de l'après-midi. J'écris. Je réfléchis. Je sors me promener parmi les arbres, goûter la chaleur du soleil sur ma peau, et ce monde reste irréel. Je suis sidéré. Il n'y a pas de meilleur mot. En état de choc, de stupeur, incrédule et fragile.

La journée cède à la nuit.

Je retrouve ma sidération au réveil. Un événement indiscutable mais impensable s'est produit. Comme la mort, par exemple. La nuit nous en extrait, et au matin, après une seconde de flottement, la réalité s'impose à nouveau avec violence.

Sur mon bureau, les dossiers s'empilent à côté de livres annotés, hérissés de Post-it. Un projet de longue haleine, qui m'apparaît subitement d'une fadeur, d'une inutilité accablante. Je reprends l'écriture de mes notes. La matinée est calme. Le temps s'écoule, je suis d'une humeur en suspens.

En milieu de matinée, j'éprouve soudain le besoin de sortir. De prendre l'air. Je sens monter une peine immense. Je fais quelques pas sur la terrasse, puis descends vers les chênes.

Spontanément, je commence à m'adresser à haute voix au petit Stéphane, comme s'il marchait à mes côtés. Je lui explique maladroitement que ce qu'il lui est arrivé n'est pas juste. Que la personne qui lui a fait ça n'en avait pas le droit. C'était mal. Je suis très ému, et je peine à m'exprimer. Les premières larmes sortent, je pleure, et c'est bientôt irrépressible, toute cette tristesse sort par vagues.

Je suis tellement désolé. Tellement honteux de douter de la parole du petit garçon. Pardon. Pardon, je vais m'occuper de toi. Je pleure. Je lui parle. Je le console. Je le rassure.

Je reste longtemps dehors, jusqu'à ce que la tristesse s'apaise un peu. Puis je reviens vers la maison et je reprends place à ma table de travail. Je recommence à écrire. Mais la souffrance est là qui se débat en moi. C'est un immense oiseau qui se superpose à mon corps, la tristesse est au bord de mes lèvres, j'ai besoin d'aide, j'ai tellement besoin de quelqu'un.

Je monte au premier, dans le bureau de Natacha.

J'essaye de contenir la douleur.

Elle me regarde entrer, ses beaux yeux me fixent avec amour.

– Tu peux me prendre dans tes bras ?

Elle est stupéfiée par la détresse qu'elle perçoit immédiatement. Je contourne sa table, ses bras m'accueillent, et je ne parviens plus à contrôler le torrent de mes larmes. C'est une peine immense qui éclate. Une tristesse absolue. La tristesse du petit Stéphane. Je m'écroule, les genoux au sol, mon corps tressaillant dans ses bras solides. Je ne parviens pas à arrêter de pleurer. Je tremble. Incapable de quitter ses bras. De longues minutes, je pleure, je pleure, je pleure…

– Viens… me dit-elle avec délicatesse.

Je la suis vers son canapé. Je ne lâche pas ses bras, collé à elle. Ma tête enfouie dans son épaule. Moi dans ses bras, comme un

enfant. Un petit garçon. Incapable de reprendre contenance. Les larmes incontrôlables, encore, l'apaisement qui se dérobe, encore. Une tristesse infinie me submerge, et revient, et revient encore et encore. Natacha me garde contre elle. Si longtemps. Si longtemps serré contre elle. Et enfin, enfin, après un temps qui m'a semblé interminable, la vague reflue très lentement, je respire par grandes goulées, je m'inquiète d'un mouchoir, j'ose, oui, j'ose tout juste quitter le refuge de ses bras.

Silence.

Son amour si grand qui me console.

– Veux-tu que l'on fasse quelque chose ?

– Quoi ?

– Je te propose de faire un protocole de consolation.

Oui, tout ce que tu veux. Je suis tellement triste, tellement impuissant et sans défense.

Natacha me guide de sa voix et m'invite à retrouver le « petit Stéphane ». Elle me demande de le visualiser. Je l'aperçois tout de suite. Il est dans une sorte de pièce infinie, plongée dans le noir. Un espace obscur, sans limite ni bord. Le petit Stéphane doit avoir trois ans, il est seul, et perdu. Je veux terriblement qu'on me prenne dans les bras, qu'on me protège, qu'il y ait quelqu'un.

– Visualise-toi, le grand Stéphane, à côté maintenant.

– Moi ?

– Oui, toi maintenant, tel que tu es aujourd'hui. Le grand Stéphane de cinquante-deux ans.

Je nous vois tous les deux. Je veux terriblement, en tant que petit Stéphane, que le grand me prenne dans ses bras. Je suis tout petit, dans une immense obscurité, perdu, seul, triste, je veux ma maman. Je pleure encore, toujours, je n'ai aucune résistance, je suis les suggestions de Natacha. Je reconnais sa voix particulière, celle si déterminée, calme et juste, qu'elle a quand elle est *inspirée*.

– Visualise « l'homme » qui approche du petit Stéphane.

J'écris « l'homme », parce que je ne peux ici révéler son prénom. Mais Natacha le connaît.

– Visualise « l'homme » approchant du petit Stéphane.

– Je le vois…

– Dis au petit Stéphane de crier à l'homme de foutre le camp.

Je suis le petit Stéphane. Je vois l'homme immense qui s'approche. J'ai tellement peur. Mon corps tremble.

– Crie ! Dis-lui que ça suffit ! Que tu ne veux pas !

J'entends Natacha ajouter de lui mettre un coup de genou dans les couilles. Je ne contrôle plus mes tremblements. Mon buste, mes jambes sont parcourus de spasmes nerveux. Je voudrais que ce soit le grand Stéphane qui le fasse, moi je n'ose pas, je veux Stéphane, je veux ma maman ! Puis je parviens à hurler, pleurant ces mots : « Non, ça suffit, fous le camp, je ne veux pas ! Fous le camp ! Laisse-moi tranquille. »

– Il s'en va, il sort en claquant la porte, dicte Natacha.

Je vois la scène.

– Maintenant, il faut que sa femme vienne.

– Elle ne peut pas venir, dis-je en larmes.

– Elle vient ! lui ordonne Natacha.

Et moi, je suis tellement petit, je suis tellement blessé, j'ai si peur, je suis si seul, si petit, abandonné. Transpercé par les émotions. Alors Natacha appelle aussi ma mère en me disant qu'elle n'était pas loin. Et mon père également.

– Ton père et ta mère arrivent. Ils te prennent dans leurs bras et te demandent ce qui se passe.

Je ne peux pas leur dire ! J'ai trop peur de leur avouer, peur de leur réaction. Peur surtout que mon papa fasse une bêtise, qu'il réagisse avec violence vis-à-vis de *Lui*, et qu'il lui arrive quelque chose, à mon papa. Natacha s'adapte.

– *Il* est loin, la tête prostrée, et ta maman comprend.

J'ai peur de la réaction de mes parents. J'ai peur de la violence qui va jaillir. Papa et maman comprennent sans que j'aie besoin de leur dire, et j'ai peur de leur réaction. Que papa soit blessé, ou qu'il le tue, *Lui*, et qu'il aille en prison…

– Tes parents te prennent dans leurs bras, et te demandent de les excuser, ils n'ont rien vu. « On n'a pas vu. On n'a pas vu, mais il ne t'arrivera plus jamais rien. » Ton papa va voir l'homme et l'insulte, lui dit qu'il est un connard. « Ne t'approche plus jamais de mon fils ! »

Je suis toujours dans les bras de Natacha.

Je suis dans les bras de papa et de maman.

Je respire avec beaucoup d'intensité, mais je commence enfin à me calmer. J'ai le nez qui coule, je suis dans les bras de Natacha, comme un enfant dans les bras d'une maman, ma tête contre son cœur. La voix de Natacha est douce, c'est un repère. Un fil de sécurité.

– Ton papa et ta maman prennent le petit Stéphane dans leurs bras, et le grand Stéphane, qui est très grand, plus de deux mètres, les prend tous les trois dans ses grands bras.

– …

– Le grand Stéphane rassure le petit : « Il ne t'arrivera plus jamais rien. Personne ne savait ce que tu vivais, mais plus jamais cela n'arrivera. »

Les mots de ma femme forment la réalité guérisseuse. Derrière mes paupières gonflées, je vois le petit Stéphane, collé contre mes parents, et moi, un géant, qui enserre ces trois êtres. Ce que Natacha vient de me faire vivre est d'une telle puissance. Quelle émotion ! Je suis ému, secoué, abasourdi.

– On vient de faire le protocole de consolation ?

– Oui, le protocole 9[1]. Comment tu te sens ?

– Presque comme un bébé. Je ne sais pas comment dire ça. C'est comme si j'avais grandi toute ma vie dans un faux monde. Comme si, à l'âge de deux ou trois ans, j'étais sorti du monde réel pour entrer dans un faux monde. Et j'en prends conscience seulement aujourd'hui, je vais enfin découvrir un vrai monde, être en mesure d'agir de manière plus juste.

– Tu vas pouvoir grandir normalement. Libéré de vieux schémas, de choses erronées, de tes mécanismes de protection. Tu n'en as plus besoin maintenant.

– Oui…

– Tu vas te reconstruire comme un chêne, d'un seul coup. Tu sais, ces chênes dans *Astérix* qui grandissent en une seconde. D'ailleurs, le fait que ce soit bientôt ton anniversaire n'est pas anodin. Les personnes qui font les protocoles avec moi en ce moment me disent toutes que leur anniversaire est dans deux jours, dans trois jours, dans une semaine. Quasiment toutes. C'est frappant. Il y a quelque chose de l'ordre de la reconstruction qui se passe pour les gens, et toi en ce moment, autour de la date de leur anniversaire.

Je suis *différent*. C'est une indescriptible sensation. Je ne suis plus la même personne que celle que j'ai toujours été. En fin d'après-midi, nous sommes partis nous promener sur les chemins de terre à l'ouest de la maison, et il y a un petit garçon avec nous. En moi. Je suis un homme qui s'apprête dans quelques jours à fêter ses cinquante-deux ans, et qui commence pourtant une nouvelle vie, une vie dans laquelle il va falloir presque tout réapprendre.

Alors que le sentier longe une rangée d'arbres qui nous procurent une ombre bienfaisante, Natacha m'avoue qu'elle ne m'a jamais vu dans un tel état. Jamais. En vingt ans. Jamais je n'ai exprimé une peine, une émotion de souffrance aussi intense ; même lors de la mort de mon frère, dont elle avait été témoin à mes côtés. Comment pourrais-je avoir *imaginé* cette blessure ? Cinquante ans de séisme, de doutes, de malaise, de questions.

Je me suis construit dans un faux monde.

Le petit garçon voit la lumière.

Je nais.

Note

1. Natacha Calestrémé, *La Clé de votre énergie*, *op. cit.*

16

La confusion

Je n'ai pas dormi comme ça depuis longtemps. Longue nuit peuplée d'énormément de rêves. Plusieurs me restent en mémoire au réveil.

Dans l'un, je me trouve dans une immense piscine, très profonde. Je suis sous l'eau, et, curieusement, je n'ai aucune difficulté à respirer ; la question ne se pose d'ailleurs pas vraiment. Je respire. Je descends, et, une fois au fond de la piscine, je retrouve d'autres personnes. Elles sont habillées. Je dois être au moins à dix mètres sous la surface, le bassin est gigantesque, l'eau est bleu sombre. J'ai le *droit d'être là*. Deux personnes chahutent et rigolent, et doivent remonter. Un autre homme s'interroge sur ma présence, il semblerait que je sois *nouveau*. Sans parler, j'affirme mon bon droit à être ici. J'ignore pourquoi, mais j'ai laissé mon sac à l'extérieur, très loin, en haut d'un immense escalier. Depuis le fond de la piscine, je le surveille, m'assurant que personne ne le vole, puis je décide de monter le chercher. Fin du rêve.

Dans un autre, je me rends dans un club de sport pour y renouveler ma carte de membre.

Je suis particulièrement troublé par le rêve de la piscine, car il me semble que Jung voit l'eau comme le symbole onirique de l'inconscient.

Quelle limpidité dès lors : je descends sans difficulté, respirant tout à fait normalement, au fond du bassin – au fond de mon inconscient. Un endroit où je suis *nouveau*, mais dans lequel *j'ai parfaitement le droit de me trouver*. Ceux qui y chahutent doivent remonter. En outre, depuis le fond du bassin, j'aperçois mon sac à récupérer, au loin. Ce sac est à moi. Figure-t-il mon morceau d'âme que je dois recouvrer ? Et cet autre rêve dans lequel je reprends le sport, n'est-ce pas l'expression de mon désir de faire revenir la tonicité en moi ? Retrouver mon énergie ?

Énergie.

Depuis tant d'années j'ai ce sentiment si familier d'être fatigué, alors que je ne devrais pas, d'avoir froid, alors qu'il ne fait pas froid. Cet épuisement. Depuis si longtemps mon être lutte pour trouver l'énergie qui lui manque, qui m'a été volée, ces parts de moi qui se sont échappées, et que je vais retrouver.

Je pense à ma mère sans arrêt depuis le lendemain de ma nuit chez Lennie. J'ai beau tourner la chose dans tous les sens, je réalise qu'il est *impensable* que je lui parle de ce que je traverse.

Que lui dire ? Comment le lui dire ?

Je n'ose imaginer combien cela serait dévastateur pour elle. Et puis, surtout, je ne suis toujours *pas sûr* ! Il se passe quelque chose d'indiscutable en moi, toutes ces émotions ne viennent pas de nulle part, mais ai-je *vraiment* et *littéralement* subi des agressions sexuelles ? Le cas échéant, de sa part à *Lui* ? C'est une chose de considérer la question d'un point de vue thérapeutique, c'en est une autre d'envisager la déflagration très concrète qui suivra immanquablement la révélation de ces actes, dans ma famille. Suis-je suffisamment sûr de moi pour en prendre le risque ? Clairement, non !

Je suis déchiré par plusieurs questions, en permanence. Elles sont écrasantes, car je ne sais vraiment pas comment y répondre. La première est simple, elle tombe sous le sens : si tout est vrai, comment ai-je pu tout oublier ? La deuxième en découle directement : je n'ai pas de souvenir parce qu'il ne m'est peut-être rien arrivé *de réel*, auquel cas, pourquoi mon esprit a-t-il construit ce scénario pour… pour quoi d'ailleurs ? Je n'en sais rien ! La métaphore d'autre chose ? Un écran ?

Il ne s'est pas écoulé une semaine depuis l'expérience, et une chose est sûre : je ne vais pas pouvoir vivre dans cet état d'incertitude très longtemps. C'est intenable. Cette indiscutable émotion en regard de l'absence criante de souvenir. Je réalise que cette situation est peut-être pire que de ne rien savoir. Dès les premières secondes après que je me suis réveillé, dès que je reprends conscience, je me scinde en deux, je me bipolarise.

Et si maman avait la clé ? Et si elle me la donnait sans qu'il soit nécessaire de lui révéler quoi que ce soit, peut-être simplement en la faisant parler, en lui demandant des détails sur ma petite enfance ? On se parle tous les jours au téléphone.

Elle décroche.

Le prétexte de cet intérêt soudain pour mon enfance ? Je reste évasif, j'ai réussi à amener le sujet dans la conversation, l'air de rien. Mais je suis rapidement déçu, à quoi m'attendais-je ? Ses souvenirs manquent de précision. Pire, j'ai l'impression qu'elle mélange les époques. Quand je l'interroge sur mes premières années, et les occasions où nous avons croisé des membres de la famille – je *le* dissimule dans des questions portant sur tout le monde –, elle s'emmêle un peu les pinceaux, ne se souvient pas des dates précises.

C'est elle qui a l'idée de regarder les albums de photos ; peut-être l'aideront-ils à fixer certains souvenirs. Tout y est, des années de vie réduites à quelques clichés aux couleurs qui passent. Une page pour les vacances au bord de la mer l'été de mes un an, deux ou

trois pages remplies de tout petits tirages en noir et blanc pour l'année sabbatique prise par papa avant la naissance de mon frère Thomas. Soudain, elle tombe sur une image où je suis avec mon père, et *Lui* se trouve en arrière-plan. Je demande à ma mère si elle peut la prendre en photo avec son téléphone et me l'envoyer une fois que nous aurons raccroché.

Pourquoi ? Oh, juste comme ça…

Il ressort de cette discussion une émotion ambivalente. Les occasions pour que ces actes aient eu lieu n'ont pas manqué, *il* a été présent à de nombreuses reprises durant mes années d'enfance, en vacances, à Paris. Mais dans le même temps, la photo où *il* figure en second plan avec mon père devant, et que maman vient enfin de parvenir à m'envoyer, provoque un effet inverse. À cause de cette photo, *il* sort du monde exclusif des visions où j'ai découvert ses abus. Sur cette image de vacances, il a l'air *normal*. Il marche derrière mon père. Comment serait-il possible qu'il ait fait ce que je crois qu'il a fait, sans que personne ne s'en soit rendu compte, et sans que je n'en garde le moindre souvenir ? Surtout ça ! Car rien, rien ne m'est revenu en mémoire, pas un flash, en contemplant l'image sur mon téléphone, sinon une étrange impression, une sensation d'inquiétude. *Il* est à moitié flou.

Maman doit venir dans le Lot début août. Je vais lui demander de descendre les albums, ainsi que le journal de mon père. Et je vais mener mon enquête.

En fin de journée, je suis allé arroser le jardin, il fait très chaud. C'est une fois dehors que la colère est montée en moi. Une colère contre *Lui*, mais aussi contre moi-même qui suis incapable de trancher. Voilà le prix du secret qui se révèle.

Plus tard dans la soirée, j'ai décidé de partager mon expérience avec une première personne. Un ami dont il m'est parfois arrivé de solliciter l'éclairage sur des sujets psychologiques. Je connais Nicolas Dumont depuis des années. Nicolas est un psychologue

clinicien formé au transpersonnel, mais également à l'hypnose ainsi qu'à d'autres techniques de psychothérapie utilisant les états modifiés de conscience. J'admire ses qualités élevées d'empathie et d'écoute, alliées à d'impressionnantes capacités à dresser un tableau clinique objectif et très élaboré.

De par sa pratique de la psychologie transpersonnelle et de ses outils d'induction de puissants états de conscience modifiés, tels que la respiration holotropique, je sais qu'il saura entendre mon expérience, assez *hors normes*, sans a priori.

Il me faut un certain temps pour tout lui raconter en détail.

– Whaou…

– Je crois que je n'ai jamais autant pleuré que pendant ce protocole avec Natacha.

– Hum.

– Mais depuis, je suis toujours sidéré. Et je ressens de plus en plus de colère envers *Lui*.

– Quel travail, dis-moi ! Mais prends le temps. Ne lui rentre pas dedans tout de suite…

– Oui… bien sûr.

– Prends le temps d'aller au bout de ça… Quelle histoire ! Tu sais, il y a quand même quelque chose à considérer quand tu dis « il y a du poison qui est entré en moi ». Dans l'abus sexuel d'un enfant, l'acte brise, effracte, expulse une partie de toi à l'extérieur, c'est la dimension traumatique, mais il injecte aussi l'énergie sexuelle adulte dans l'enfant.

– C'est-à-dire ?

– Ce que le psychanalyste hongrois Sandor Ferenczi appelait la *confusion des langues*, parce que la sexualité de l'enfant, à trois ou quatre ans, est surtout faite de tendresse. Il y a le plaisir de se toucher un peu, mais ce n'est pas du tout une sexualité génitale. On voit chez les enfants qui ont été attouchés comme une excitation qui les agace tout le temps ; une excitation sexuelle ou agressive. Elle est là, en eux, ils veulent l'expulser tout le temps mais ils n'y arrivent pas.

– Ah…

– Tu vois, les enfants qui vont toucher d'autres enfants, qui se mettent à passer à l'acte, ou se masturbent beaucoup… il y a du sexuel qui est entré dans leur système, mais ils n'arrivent pas à le métaboliser parce que c'est étranger, c'est une énergie étrangère.

– C'est ce qui m'a beaucoup frappé pendant l'expérience : en commençant à voir la scène et à comprendre de quoi il retournait, mes sensations n'ont pas du tout été celles que j'aurais attendues. Je me suis plutôt senti complètement perdu, éprouvant une sensation très confuse, notamment vis-à-vis du plaisir dont je ne savais pas si je le ressentais ou pas…

– Eh oui.

– Je participe comme un être écrasé. Comme un être absent.

– C'est exactement ça.

– Je me suis même demandé si je n'ai pas joué le jeu, et que cela ait pu induire chez *Lui* l'idée que cela pouvait m'intéresser ou me plaire… Mais je suis tiraillé par le doute, et c'est pour ça que je t'appelle aussi. Je ne sais pas comment objectiver cette expérience…

– Peut-être n'est-ce pas la première chose à faire ?

– Pourquoi ? J'ai besoin de savoir si c'est réel !

– Bien sûr, mais chemine d'abord dans ce travail intérieur qui est à l'œuvre. Ce qui est frappant en tout cas, est ce que tu décris de l'intérieur : la confusion mentale de l'enfant, l'ambiguïté entre le tendre et le sexuel. Après, il y a un autre aspect qui est que, mécaniquement, l'enfant peut ressentir du plaisir. Mais ça reste un viol. C'est une dimension super traumatisante chez les femmes victimes de viol que d'avoir ressenti un plaisir mécanique.

J'ai vraiment ressenti cette ambiguïté, cette confusion dérangeante pendant la session alors que je découvrais la scène où nous étions à trois, moi, *Lui* et cet autre garçon. Il jouait avec nous, tout nus et glissants. Est-ce la honte du plaisir mécanique dont parle Nicolas ?

– Ce n'est pas littéralement du plaisir, c'est une jouissance mécanique. Et chez l'enfant, cela peut avoir une dimension ludique. L'enfant peut prendre ça pour un jeu. Et avoir peur d'être rejeté s'il dit non. Même si ça le dégoûte. Vers trois ou quatre ans, l'enfant commence à envisager de quoi il s'agit. Mais à cet âge-là, il n'y a pas de sexualité génitale, alors ça met l'enfant dans la confusion. *La confusion des langues*. Ce que tu décris d'ailleurs assez justement dans ton expérience.

– La chose qui m'obsède vraiment est que je ne garde aucun souvenir. Ça me surprend quand même !

– Premier point, l'amnésie infantile est normale avant six ans.

– Oui ?

– Comme beaucoup de cliniciens, j'ai reçu différentes personnes qui n'avaient aucun souvenir d'abus sexuels, d'attouchements, ou même de viols répétés, et qui pourtant en retrouvaient le souvenir en cours de thérapie. On parle d'*amnésie traumatique*. Lorsqu'un événement est trop violent, insupportable pour notre psychisme, il provoque un choc traumatique. C'est comme l'œil qui reçoit trop de lumière en sortant brusquement du noir. L'intensité lumineuse est tellement violente que l'œil, en s'ajustant, devient aveugle quelques instants. Psychiquement, c'est pareil. Une trop importante quantité de stress provoque l'aveuglement de notre esprit.

– Mais ça te paraît possible que j'aie zéro souvenir…

– Bah, oui. C'est ce que je t'explique.

– Même quand, une fois adulte, j'ai croisé cet homme lors de réunions de famille et que rien ne m'est revenu ?

– Oui, c'est complètement possible. Après, les faux souvenirs, ça existe aussi. L'expression d'une zone fantasmatique en toi qui prend cette forme… Tout est possible. Moi, je peux juste te dire que ce que tu me décris avoir ressenti de l'intérieur pendant ton expérience est raccord avec ce que vit réellement un enfant abusé. Cette confusion dont tu m'as parlé, la culpabilisation, le questionnement honteux sur le plaisir ressenti alors qu'il s'agit d'une agression, tout cet embrouillement mental…

Le syndrome de « faux souvenirs » est un sujet sensible dans le monde de la psychothérapie. Certains psychologues défendent l'hypothèse que les traumatismes seraient presque toujours accessibles consciemment. Quelques détails peuvent disparaître, mais pas le souvenir d'ensemble. En conséquence, si lors d'une psychothérapie une personne « récupère » des souvenirs oubliés, il existerait, selon eux, une forte présomption qu'il s'agisse en réalité de souvenirs d'événements *imaginaires*. Même si ces réminiscences provoquent des réactions émotionnelles fortes chez les patients. La personne créerait de « faux souvenirs » selon un processus induit, d'une manière ou d'une autre, par le psychothérapeute. Cette théorie des « faux souvenirs » est invalidée par de très nombreuses études scientifiques. Elle relève en outre davantage de la méconnaissance, par un trop grand nombre de professionnels de santé, des phénomènes psycho-traumatiques et de la réalité et de la fréquence des violences sexuelles commises sur des mineurs[1].

En ce qui me concerne, je me rappelle vraiment bien le déroulé de la séance avec Lennie, et pas une seconde je n'ai le souvenir d'une moindre incitation de sa part à aller dans ce registre. Jamais un tel sujet n'a même été évoqué entre nous, avant qu'il n'apparaisse avec violence à travers cette vision de moi, enfant, nu. Le scénario visuel et les informations liées se sont déployés devant les yeux de mon esprit un long temps avant que je ne fasse part à Lennie de ce qui se passait.

Ensuite, elle est intervenue de manière minimale, restant essentiellement dans le silence, m'incitant seulement à revenir dans mes ressentis, et à respirer.

Aucune image ne m'a été suggérée par Lennie, ou qui que ce soit d'autre. Elles ont spontanément explosé dans mon esprit, avec une densité qui m'a stupéfié.

Nicolas me confirme, en s'appuyant sur son expérience de clinicien, que beaucoup de ses patients n'avaient aucun souvenir conscient d'un épisode traumatique, même répété, avant qu'un beau jour il ressurgisse lors d'une séance d'hypnose, par exemple. Mais

au-delà de ce point crucial, il insiste à nouveau pour que je ne néglige pas de prendre soin du volet émotionnel de mon expérience. Il poursuit :

– De mon point de vue de thérapeute, la question de savoir si c'est une réalité extérieure ou une réalité interne est une question dont tu peux éventuellement remettre l'examen à plus tard. Je pense qu'il est important que tu vives ce processus pleinement, dans toute sa réalité émotionnelle, qu'elle soit interne ou externe. Après, tu verras. Mais d'abord, il faut soigner cette émotion, il faut l'accueillir.

– Oui… je sens cela. La récupération d'âme que je vais faire avec Natacha va dans ce sens.

– Je reviens juste sur le fait, quand même, que l'impact que cette histoire a sur toi, la manière dont tu m'expliques combien ça remet en perspective toute ta vie, cette sensation de te réunifier, ce que tu as déjà vécu avec Natacha pendant ce protocole de consolation, tes larmes, etc., tout cela est assez cohérent quand même.

– Avec un souvenir réel, tu veux dire ?

– Oui…

– Tu sais, toute cette histoire révèle une *dévastation*. Ma vie a été dévastée. Littéralement, c'est ce que je ressens. À la fois je suis terrifié par les conséquences que ça va avoir dans ma famille, et en même temps, je vois que c'est une chance, une chance inespérée de guérir. J'aurais tellement pu continuer à passer à côté, comme depuis des décennies, comme pour des millions d'autres personnes sans doute.

Cette discussion avec Nicolas m'a un peu apaisé. Je comprends que *l'enquête* qu'il me semble indispensable de mener peut me détourner de la souffrance du petit garçon.

Et cette souffrance doit être ma priorité dans l'immédiat.

Il me faut l'entendre, l'accueillir, la soigner. Prendre ce petit garçon dans mes bras protecteurs sans le harceler de questions, sans remettre en doute sa tristesse, sans le soumettre à un interrogatoire auquel il ne peut répondre. Être un espace de refuge pour lui, pas un

tribunal, pas tout de suite. Pas tout de suite. D'abord l'aimer, et le ramener de l'ombre immobile.

Note

1. Muriel Salmona, « L'amnésie traumatique : un mécanisme dissociatif pour survivre », *in* Roland Coutanceau et Carole Damiani (dir.), *Victimologie. Évaluation, traitement, résilience*, Paris, Dunod, 2018, p. 79-80.

17

Des petits cailloux

Plus de doute sur la souffrance exprimée, mais tant de questions. Plusieurs fois par jour, je sors dans le jardin et je parle au petit garçon qui marche à côté de moi. Je l'emmène sous les chênes, et tandis que l'on évolue parmi les arbres, je lui promets que je le crois, je sais qu'il a vécu des choses injustes. Je lui promets que je vais prendre soin de lui, et qu'il est désormais en sécurité.

Ce petit Stéphane. Je sens sa présence. Il est tout menu, et invisible. Il ne parle pas et m'écoute, sans défense, encore inquiet et je le comprends, et ça me déchire. Comment lui expliquer que je suis aussi journaliste, et que même si je ne mets pas en doute sa souffrance, même si je ne veux pas le harceler, je dois *vérifier* ?

Son témoignage est constellé de trous. Ce n'est vraiment pas de sa faute ; oui, ce que lui a fait cet homme est mal, il n'avait pas le droit : ça ne lui arrivera plus jamais, je suis là maintenant.

Mais j'ai aussi besoin de *preuves*, bonhomme.

Natacha voudrait m'aider. Sa raison et son cœur la convainquent de l'évidence de la blessure qui s'est révélée, c'est sur les détails qu'elle se méfie de ses intuitions. De même que moi je doute de mes visions pourtant si intenses.

L'intuition permet l'accès à une source inépuisable d'information. Mais ces informations passent par le cerveau, à travers le filtre de notre inconscient. C'est là où les intuitions, justes par nature, vont être parasitées par des interprétations de notre mental, ainsi que par nos réactions émotionnelles. Nous ne sommes pas conscients de ces mécanismes cognitifs qui déforment nos perceptions intuitives. En outre, les recherches démontrent que plus on connaît une personne, plus il y a de risque que notre raisonnement, nourri par les connaissances préalables que l'on a sur elle, et nos émotions alimentées par les sentiments que l'on éprouve, interfèrent et distordent encore davantage nos intuitions.

Aussi Natacha décide-t-elle de garder pour elle *ce qui lui vient*, car, vu les circonstances, elle n'est sûre de rien. J'apprécie sa retenue. Natacha, comme moi, est consciente que ses impressions pourraient s'avérer n'être que des projections émotionnelles.

En revanche, sa mémoire nous réserve une surprise.

– Tu ne te souviens pas ? Évelyne Joly avait perçu quelque chose dans ton enfance.

– Ah non… C'était quand ?

– Quand tu étais allé la voir, j'en suis quasiment certaine. Tu m'en avais parlé après votre rendez-vous.

– Ça m'étonne… Tu es sûre ? Je m'en serais souvenu…

– Tu n'as pas moyen de retrouver ?

Évelyne Joly est une guérisseuse qui m'avait impressionné quatre ans auparavant. À cette époque, j'étais focalisé sur l'impact des mémoires anciennes sur ma vie, et j'enquêtais en ne négligeant aucune piste, fût-elle non conventionnelle[1]. À la fin d'un entretien entre Natacha et Évelyne, à Grenoble, alors qu'elles étaient en train de se dire au revoir, la guérisseuse avait eu un flash extrêmement précis et troublant, me concernant. Il n'y avait à ce moment-là aucun moyen qu'elle puisse avoir obtenu les détails qu'elle avait livrés à ma femme, autrement qu'en les *captant* de manière extrasensorielle.

Je ne crois pas aveuglément aux voyants ou aux médiums, je les teste. Je juge ensuite objectivement de leurs capacités sur la base des résultats qu'ils sont à même, ou non, de fournir.

Évelyne avait fait une remarque à Natacha en rapport avec ce que je traversais à cette période, ce qu'elle ne pouvait pas deviner. Cela avait attisé ma curiosité et j'avais décidé d'aller la voir.

En cherchant dans mon agenda, je retrouve trace de plusieurs rendez-vous entre elle et moi, au cours de l'automne 2016. Je lui ai rendu visite une fois, et nous nous sommes parlé au téléphone à deux reprises. Je parcours mon journal de 2016, retrouve les évocations de nos échanges, mais je n'ai pas développé par écrit le contenu des différentes séances, à l'exception d'une seule, et nulle part dans ces lignes il n'est fait mention de quoi que ce soit concernant mon enfance. Je l'aurais noté. Et puis, je m'en serais souvenu.

Natacha n'en démord pas. Évelyne avait abordé ce sujet, m'assure-t-elle, et je lui avais rapporté ses propos.

Le fait est que j'ai enregistré notre consultation du 7 septembre 2016. Elle s'était déroulée à distance. Je retrouve sans mal le fichier audio. Je l'ouvre. Peut-être qu'avec un peu de chance, ce à quoi pense Natacha s'est réellement produit ce jour-là ?

C'est notre première consultation. Je suis dans la retenue, attentif à ne rien livrer de moi, de mes objectifs, de mes éventuelles attentes. Si elle a de réelles perceptions, celles-ci s'exprimeront sans que j'aie besoin d'intervenir.

Ma voix, et surtout celle d'Évelyne, plus métallique, à l'autre bout de la ligne, quatre ans auparavant. Pendant les sept premières minutes, Évelyne évoque ce qu'elle ressent de l'influence de *mémoires* dans mon existence actuelle. Et puis, en effet, grosse surprise, elle parle subitement de mon enfance, sans raison, sans que je l'aie questionnée à ce sujet, sans même que j'aie dit le moindre mot. C'est elle qui parle :

– Dans la petite enfance, ça n'a pas été merveilleux. Il y a eu des choses qui vous ont affecté… qui vous ont affecté très fortement.

– Quoi ?

– Euh… une violence… à un moment dans votre enfance, vous vous êtes retrouvé dans une situation d'impuissance que vous n'avez pas pu verbaliser.

– …

– Ç'a été un tel cri intérieur… une souffrance. Vous l'avez occultée, bien sûr… Ça vous a quand même mis en colère.

– Avez-vous des éléments plus précis à me fournir ?

– C'est dans la petite enfance.

– Que voyez-vous précisément ?

– Je pense que c'est dans l'environnement familial.

– Hum…

– Vous étiez impuissant.

– Hum.

– Quelque chose qui… peut être à la limite du traumatisme. Je pense que ça s'est produit plusieurs fois. Mais vous n'étiez pas en capacité d'intervenir.

– …

– Donc vous avez encaissé, comme on dit…

– Avez-vous des éléments plus précis, sur les personnes, ou la personne qui…

– Non, je ne peux pas… Si je nomme quelqu'un, si je précise des détails, ça va empêcher vos propres souvenirs de remonter à votre mémoire…

– Hum…

– Ça viendra de toute façon. Si je donne des noms, ou trop de précisions, ça va influencer vos perceptions. Je peux juste vous dire que c'est dans l'enfance, et dans le milieu familial. Voilà…

– Ça me surprend quand même un petit peu. Ce que vous me dites ne m'évoque rien.

– Oui.

– Alors, bien évidemment, les souvenirs occultés sont occultés, par définition, mais malgré tout… Voyez, parfois, on peut entendre des choses qui réveillent une émotion enfouie profondément en

nous ; là, ce n'est pas le cas. Est-ce que vous sentez quelque chose qui est traumatisant dans la façon dont je l'aurais vécu, mais sans forcément être grave d'un point de vue objectif ? Vous voyez ce que je veux dire ?

– Oui. Mais… si vous voulez, quand c'est traumatisant pour l'enfant, c'est grave…

– Je comprends. Toutefois, il y a des actions qui peuvent être vécues comme traumatisantes, mais ne sont pas punies par la loi, comme une fessée par exemple, et puis, il y en a d'autres qui sont traumatiques, et qui sont punies par la loi, comme le viol, ou des violences…

– L'inceste, etc., oui, oui…

– … Et pour moi, qu'est-ce que vous sentez ? Quelque chose de puni par la loi ou pas ?

– Ce que je sens… Stéphane… ça va vous remonter à l'esprit.

– D'accord…

Ça me revient. Qu'est-ce qu'elle m'avait énervé ! J'avais insisté, mais elle n'avait pas voulu, ou pu, m'en dire davantage. Cet échange m'avait mis vraiment mal à l'aise. En colère même. Comment pouvait-elle me balancer de telles choses et me laisser me démerder ensuite ? Refusant de me donner plus de détails. Voilà sans doute pourquoi j'avais occulté ce passage de nos entretiens. Son attitude m'avait déplu. Même si cela partait d'une bonne intention de sa part.

Que dire et ne pas dire ? J'ai souvent été confronté à ce vrai dilemme en fréquentant des personnes dotées de capacités extrasensorielles. Doit-on dire tout ce que l'on capte à la personne venue nous consulter ? Certains sensitifs répondent que si une info leur est *donnée*, c'est qu'elle doit être partagée. D'autres, conscients des conséquences psychologiques que peuvent avoir certaines nouvelles, font preuve de diplomatie, de prudence, voire même s'autocensurent. Évelyne se situe entre deux.

De mon côté, je pense que, perceptions ou pas, la bienveillance et la prudence thérapeutique doivent toujours primer. Plus encore

compte tenu de l'incertitude qui accompagne *toujours* les informations captées.

Je découvre dans mon enregistrement que j'étais ressorti de cette séance avec un fort sentiment de frustration. Frustration accentuée par le fait que, sur les autres thèmes que nous avions abordés, Évelyne avait été très juste. J'aurais aimé que, concernant mon enfance, elle me livre des détails, des indices, toute chose qui m'aurait permis d'objectiver ses affirmations. Si elle m'avait donné *son* nom…

Mais si elle m'avait donné son nom ce jour-là, l'aurais-je crue ?

Certainement pas.

Je suis conscient que des informations données par une tierce personne n'auront pas forcément le même impact que celles que l'on découvre par soi-même, notamment quant à leur potentiel impact thérapeutique. Sans doute Évelyne m'a-t-elle plus aidé par ses silences qu'en m'ayant fourni davantage de *révélations* ce jour-là, sans que je m'en rende encore bien compte. J'avais trouvé désagréable qu'elle évoque sommairement ce possible traumatisme de mon enfance, et me laisse en plan. Toutefois, découvrir cet enregistrement aujourd'hui, grâce à la mémoire de Natacha, me trouble vraiment.

En même temps… Ce qu'elle évoque ne pourrait-il pas s'appliquer à tout le monde ? Il n'y a pas de détails, d'indications spécifiques. Elle aurait pu affirmer tout et n'importe quoi. C'est troublant aujourd'hui parce que ça fait écho à ce qui vient de se passer, certes. Je dois admettre que oui, quatre ans après, effectivement, des images *me sont remontées*.

Une porte s'entrouvre. Depuis mon retour de chez Lennie, très lentement, des bouts de souvenirs réapparaissent, mais pas de cette période d'enfance qui reste cadenassée. Ont ressurgi des émotions, des flashs, des sensations dont l'incongruité m'aura frappé au fil des années, et qui prennent aujourd'hui un visage plus intrigant encore.

Deux souvenirs gênants, plus précisément, me sont revenus en mémoire alors que je faisais une pause dans mon écriture.

Le premier remonte à plus d'une dizaine d'années. Là encore, un guérisseur était impliqué. Cette fois-ci, ce n'est pas lui qui avait perçu quelque chose, c'est moi qui, lors du soin qu'il me faisait, avais été très troublé par une sensation inattendue.

J'étais habillé et allongé sur sa table de soin, les yeux fermés. Il venait de passer ses mains au-dessus de mon corps pour son soin, et me *soufflait* dessus – ça devait faire partie du travail. Je sentais son visage penché sur moi, son souffle courir sur l'ensemble de mon corps. Lorsqu'il s'est positionné à la hauteur de mon bassin, j'ai soudain éprouvé une immense gêne, une répulsion extrêmement vive à sentir le visage d'un homme à proximité de mes hanches.

Au-dessus de mon sexe.

Il ne m'avait pas touché, il n'avait eu absolument aucun geste déplacé, mais, sans le savoir, il réveillait une sensation très, très inconfortable. Le visage d'un homme penché sur mon sexe.

L'autre souvenir remonte à plus de vingt ans. Je me trouvais alors à Islamabad, au Pakistan. La nuit était tombée, et j'avais été réveillé par un rêve brutal. Les années n'ont jamais atténué le malaise que ce simple rêve avait laissé en moi. Je rêvais que je me trouvais dans le lit où j'étais précisément en train de dormir, quand soudain un homme glissait sa tête sous les draps et, de force, commençait à pratiquer sur moi une fellation. Je me suis immédiatement débattu, c'est ce brusque mouvement de recul qui m'a fait sortir du sommeil, exactement dans la même position. Quelques secondes m'ont été nécessaires pour réaliser où était le réel.

Ces deux épisodes sont-ils des fragments de *souvenirs* ?

Mon émotion, si déplaisante dans les deux cas, m'avait tant frappé. Mon corps avait-il gardé la mémoire d'un dégoût ? D'une répulsion impuissante ? Est-ce le lâcher-prise provoqué par un soin énergétique, et par le sommeil, qui avait fait baisser mes défenses mentales ? Dans ce cas, pourquoi n'ai-je pas eu d'autres signes ?

Mais à ce propos, est-ce que je suis vraiment certain de ne pas avoir perçu d'autres signes, alors que j'avais déjà oublié l'épisode avec Évelyne ?

Il serait opportun que j'examine mes journaux. Depuis mes premiers voyages, au siècle dernier, je tiens un journal. Autrefois, c'étaient des cahiers à petits carreaux et à la couverture cartonnée bleue, mais, depuis près de dix ans, j'écris directement sur ordinateur. Je suis assidu. Plusieurs centaines de pages, pour chaque année. Je lance une recherche avec le mot-clé *enfant*.

Le 14 juin 2014, à l'issue d'une séance de soin avec la guérisseuse Agnès Stevenin, j'écris : « Pendant le soin, Agnès est longtemps restée silencieuse, assise à côté de moi, sa main sur mon plexus. Soudain, elle me dit que le *gamin* en moi m'appelle. Elle précise : l'enfant capable de s'amuser, de se laisser aller aux plaisirs simples de la vie, cet enfant m'appelle. »

Le 9 juillet 2014, je suis en retraite au fin fond de l'Ariège. Je m'entraîne seul au voyage chamanique à l'aide d'un tambour. Pendant le *voyage* que je fais ce jour-là, je demande à l'animal qui me guide dans ce monde spirituel, sans trop savoir pourquoi, de « me montrer quand j'étais enfant. Alors je me vois tout petit, je cours et je me cogne. Je cours en riant, j'ai deux ans, trois ans et je cours et je me cogne contre quelqu'un. Il y a un sentiment que cette vision est importante, mais quand je demande plus d'éclaircissements, tout s'arrête ».

Le 20 février 2016, je suis à Paris. Après une séance de dédicace, j'ai retrouvé la thérapeute Sylvie Baldacchino pour un massage énergétique. J'écris ce jour : « En travaillant sur mon ventre, Sylvie m'a redit qu'elle sentait un petit enfant triste en moi. Elle avait déjà fait cette remarque à notre première séance, il y a trois semaines. Un petit enfant triste. Ça me parle. Moi qui n'ai quasiment pas de souvenirs de ma petite enfance. Elle m'a suggéré de prendre une

petite peluche et de la voir comme ce petit enfant triste. Le rassurer, lui parler, en prendre soin… » Ce que je n'ai jamais fait.

Le 29 mai 2017, je me trouve en Amazonie péruvienne, dans le centre Oka Wasi du chamane Yann Rivière. Lors de la cérémonie, alors qu'il vient d'ouvrir la médecine de l'ayahuasca, Yann me redit ce qu'il a déjà exprimé lors de la précédente cérémonie, à savoir qu'il « sent que quelque chose m'est arrivé quand j'étais petit, une chose qui m'a fait peur et perdre confiance. Un événement qu'il n'identifie pas, mais lors duquel un bout de mon âme serait parti voir ailleurs, et ne serait pas revenu. Yann a commencé à le ramener l'autre soir. En shipibo, m'explique-t-il, on parle de *susto* qui est le mot pour *peur*, et désigne le fractionnement d'âme ».

Au long des années passées, dans mes rencontres, dans mes voyages, lors des soins que je reçois, je découvre encore d'autres petits cailloux comme ceux-ci. Tous ces petits cailloux laissés par le Petit Poucet de mon inconscient. Ça commence à faire beaucoup, même si ce sont de minuscules et fragiles écailles de murmures.

Note

1. Stéphane Allix, *Lorsque j'étais quelqu'un d'autre*, Paris, Mama Éditions, 2017 ; Le Livre de Poche, 2019.

18

Trou noir

De fragiles écailles. Pas des souvenirs mais les bouts d'une vision, des fragments de mémoire corporelle, des émotions violentes, l'expression nouvelle d'une tristesse inattendue. Des petits cailloux éparpillés en désordre. Mais comment peut-on oublier sa vie ?

Je ne doute pas de toi, petit garçon, n'aie pas peur. Je te crois, je t'aime, je suis le grand et je te protège et je t'écoute. Tu vas voir, je vais comprendre pourquoi tu es muet et tout perdu. Je vais comprendre pourquoi tu n'es pas capable de répondre à mes questions. Pourquoi tu as oublié. Et tu sais quoi ? je vais t'aider en faisant mon enquête. Ne t'inquiète pas.

Je passe ma main le plus doucement possible sur la joue ivoire et ronde du petit Stéphane, qui me fixe de ses grands yeux. Mes doigts tombent dans le vide.

Google. Abus-sexuel-enfant-amnésie. Plusieurs dizaines de milliers de résultats. Au hasard, en haut de la liste, un article datant de 2018 publié dans *Le Figaro*. Son titre : « Violences sexuelles : qu'est-ce que l'amnésie traumatique ? » J'apprends qu'à l'époque,

un projet de loi sur la lutte contre les violences sexuelles et sexistes doit être présenté à l'Assemblée nationale. Dans le cadre du débat parlementaire, un amendement sera examiné, il porte sur l'imprescriptibilité des crimes sexuels sur mineurs, afin de prendre en compte la réalité de l'amnésie traumatique.

La *réalité* de l'amnésie traumatique.

C'est vraiment bien réel alors.

L'article cite à plusieurs reprises une psychiatre, Muriel Salmona, en sa qualité de présidente de l'association Mémoire traumatique et victimologie. Je découvre que cette femme est en outre l'autrice de plusieurs ouvrages sur la question des violences sexuelles et leurs conséquences. Elle a notamment rédigé un chapitre intitulé « L'amnésie traumatique : un mécanisme dissociatif pour survivre », dans un ouvrage collectif récent[1].

La lecture de ces pages me stupéfie.

J'y apprends que l'amnésie traumatique est non seulement réelle, mais très fréquente chez les victimes de violences sexuelles. Selon plusieurs études, on retrouve près de 40 % d'amnésie complète (et 60 % d'amnésie partielle) chez les victimes de violences sexuelles quand celles-ci ont eu lieu pendant l'enfance. Ces chiffres proviennent d'une enquête menée en 2015 par l'association de Muriel Salmona, avec le soutien de l'Unicef, et qui révélait que 37 % des victimes mineures au moment des faits présentent une période d'amnésie suite aux violences.

Et ce chiffre monte jusqu'à 46 % lorsqu'il s'agit de violences sexuelles commises par un membre de la famille. Le phénomène d'amnésie est d'autant plus fréquent que les violences ont été commises sur des enfants et par des proches.

Près d'un enfant sur deux oublie tout !

Un enfant sur deux qui a subi ces actes.

Un récent sondage révèle qu'entre 5 % et 10 % des Français ont été victimes de violences sexuelles durant leur enfance, violences qui se déroulent, dans 80 % des cas, au sein de la sphère familiale :

je suis tétanisé. Selon ces données, un Français sur vingt aurait été victime de violences sexuelles, et n'en garderait aucun souvenir !

Plus de trois millions de personnes, amnésiques et blessées, égarées dans le silence et l'oubli.

Je ne suis pas tout seul.

Le docteur Muriel Salmona explique que l'amnésie est un mécanisme de sauvegarde. Une agression sexuelle peut provoquer un effet de sidération qui paralyse la victime et bloque toutes ses réactions. Ce stress extrême, que la psychiatre qualifie de *véritable tempête émotionnelle*, envahit tout l'organisme et déclenche des mécanismes neurobiologiques de survie, qui ont pour effet de faire disjoncter le circuit émotionnel et d'entraîner une anesthésie émotionnelle et physique[2].

Le petit garçon s'en va.

Cette stratégique psychique de survie face à un stress extrême est non consciente, la victime ne *décide* pas de tout oublier, ce n'est pas l'expression d'une volonté, d'un désir, c'est un réflexe dissociatif automatique. Et ce système de défense reste actif tant que la victime est en danger, c'est-à-dire en contact avec la personne qui a commis les violences, ou le milieu dans lequel cela a été fait.

Toute mon enfance.

L'ensemble des études démontrent que plus la victime est jeune et plus l'agresseur est proche, plus le niveau de dissociation est important et l'amnésie traumatique fréquente.

L'amnésie traumatique présente des caractéristiques similaires à celles du syndrome de stress post-traumatique.

Ça, je connais.

L'accident dans lequel mon frère a perdu la vie a provoqué chez moi un syndrome de stress post-traumatique, que j'ai soigné. Le souvenir de ce matin d'avril sur une route au sud de Kaboul, en Afghanistan, reste encore extrêmement net dans mon esprit. Je me souviens de ce « temps manquant » en découvrant le corps sans vie de mon frère. La mémoire des minutes, puis des secondes qui précèdent ce moment, est entière. Je suis assis à l'avant de ma

voiture, à quelques dizaines de mètres de l'accident. Je sors du véhicule, je m'approche de mon frère allongé au sol, puis plus rien. Le vide. Plusieurs secondes, peut-être plusieurs minutes, ne se sont jamais enregistrées dans mon cerveau. Lorsque je *reviens*, je suis assis par terre, hagard. Temps manquant.

Est-il possible que le traumatisme de la mort de mon frère se soit ajouté à celui qui est lié aux abus ? Un traumatisme peut-il en *recouvrir* un autre plus ancien ? La mort de mon frère aurait-elle pu *camoufler* le traumatisme causé par des abus sexuels subis dans mon enfance ? Et, peut-être même, retarder son émergence ?

Comme le syndrome de stress post-traumatique, l'amnésie traumatique a des conséquences importantes en termes de santé. Tendances suicidaires, troubles addictifs, troubles alimentaires, conduites à risque, etc. Durant cette période d'amnésie, la victime fait souvent face à des dépressions à répétition, ou à des problèmes de santé tels que des troubles du sommeil, des sentiments de mal-être total, de vide, ainsi que des sentiments de déconnexion à elle-même et à ses émotions, précise la psychiatre Muriel Salmona. Je suis glacé de me reconnaître dans plusieurs de ces dérèglements. Dépression, alcoolisme, attrait pour les zones de guerre.

La découverte du travail de sensibilisation de plusieurs associations ainsi que de psychiatres, et celle de ces nombreuses études sur la question des violences sexuelles, provoque un effet contradictoire en moi. Je suis à la fois conforté dans l'idée que l'amnésie traumatique est une réalité clinique, et en même temps terrifié de ce que cela implique.

Je suis un survivant.

Au détour d'une page, je lis que c'est quand la personne est enfin protégée qu'elle peut recouvrer la mémoire. Ces amnésies traumatiques, soit partielles et touchant des éléments majeurs du trauma, soit totales, peuvent durer des mois, des années, voire des dizaines d'années (plus de quarante, cinquante ans). C'est la raison pour laquelle de nombreuses associations demandent que le délai de prescription soit supprimé dans le cas de violences sexuelles.

Aujourd'hui, ce délai est de trente ans après la majorité. C'est-à-dire qu'une victime peut porter plainte jusqu'à l'âge de quarante-huit ans, si les faits se sont produits avant sa majorité.

Je fête mes cinquante-deux ans dans deux jours.

C'est précisément parce que le retour des souvenirs peut prendre plusieurs dizaines d'années que Muriel Salmona, comme tant d'autres, se bat pour inscrire l'imprescriptibilité des faits de violences sexuelles dans le Code pénal.

La psychiatre explique que lors de la levée de l'amnésie traumatique, ce qui peut advenir soit spontanément, soit au cours d'une thérapie, les souvenirs reviennent dans un premier temps de manière non verbale, fragmentés et sensoriels, puis se constituent progressivement en récit[3]. Cette description, là encore, ressemble à ce que j'ai traversé : juste une image unique, partielle, accompagnée de sensations et d'émotions ambivalentes, en décalage avec le contenu de ma vision.

J'achète plusieurs des livres de Muriel Salmona. Je m'immerge dans les études, les ouvrages d'autres soignants confrontés aux violences sexuelles, et partout je constate la même évidence. Le phénomène constitue une vague invisible, et l'amnésie est dans la moitié des cas plutôt la règle que l'exception. Tout ce que je lis atténue mes doutes quant à la réalité du traumatisme inscrit en moi. En prenant conscience de l'ampleur du phénomène – celui de l'amnésie traumatique, mais aussi celui de l'étendue des violences sexuelles –, je n'arrête pas de me demander combien de victimes ne recouvrent *jamais* la mémoire. Elles sont forcément absentes de toutes les statistiques, de toutes les études.

Combien sont-ils, ces hommes et ces femmes ignorant que leur dépression, leur maladie, leur mal-être, leur mélancolie, leur sentiment de n'être pas *entiers*, est dû à une agression sexuelle restée totalement invisible ? Pour eux aussi, des morceaux de leur âme s'en sont allés.

Notes

1. Muriel Salmona, « L'amnésie traumatique : un mécanisme dissociatif pour survivre », *op. cit.*

2. *Ibid.*, p. 73.

3. Muriel Salmona, « L'amnésie traumatique : un mécanisme dissociatif pour survivre », *op. cit.*, p. 74.

19

Notre cœur pur

Demain, j'ai cinquante-deux ans. Je suis à fleur de peau. Des détails insignifiants m'énervent. Je ne contrôle plus mes tangages émotionnels. Ma tête est envahie de pensées, d'émotions, de pistes, de contradictions, de doutes.

Aujourd'hui, je vais prendre soin de mes bouts d'âme, les récupérer, arrêter de disperser mon esprit dans des questions sans réponse. Peut-être est-ce pour cela que je suis si nerveux. Depuis l'aube qui a suivi la cérémonie chez Lennie, je sais l'importance de ce recouvrement d'âme.

On en parle, Natacha et moi, mon agitation transparaît, je suis remué à l'intérieur, soudain j'ai du mal à respirer, je ne parviens pas à prendre de l'air malgré de grandes inspirations. Je ferme les yeux. Je me visualise face à *Lui*, un fusil à pompe calibre 12 braqué sur son visage. Je tire. Spasme dans mon corps.

Et pour de vrai ? Serais-je capable d'appuyer sur la détente ? Car tout révéler à ma famille équivaudra à cela, appuyer sur la détente, et tuer la réputation d'un homme.

Je suis sûr de ma souffrance. Je commence à être convaincu de son origine – violences sexuelles. Mais *Lui* ? Comment être sûr que

c'est *Lui* ? Comment regarder ma mère, mon frère, ma fille dans les yeux et, sans trembler, ouvrir les portes de l'enfer ?

La blessure ne fait plus de doute. Je suis morcelé depuis l'enfance. Une partie de mon être, à peine arrivé sur terre, a préféré repartir. Le vide que cela a laissé est une évidence. Il m'a accompagné tout au long de ma vie.

Nous l'avons vu, un aspect de notre conscience n'est pas limité par notre enveloppe physique, ni par le temps ni par l'espace. C'est un fait scientifique observé et dont la réalité est prouvée, pas une croyance. Une part de nous, de notre personnalité, est immortelle. Toutes les traditions s'accordent là-dessus, et aujourd'hui la science les rejoint. L'homme est un être spirituel.

Dès sa conception, dès ses premières secondes d'existence, notre cerveau travaille au développement de ce que l'on pourrait appeler une *conscience cérébrale*, c'est-à-dire la capacité d'un organisme ou d'une machine à fonctionner dans notre monde matériel. Cette conscience cérébrale dépend du bon fonctionnement de notre organisme.

Mais cette conscience cérébrale *émane* de l'esprit.

Elle éclot d'une *conscience fondamentale*, qui, elle, est le noyau de notre être non limité par la matière, le temps ou l'espace. Notre conscience cérébrale est une sorte de reflet, de version matérielle, densifiée, temporelle et amnésique, de cette conscience fondamentale.

Notre âme est inaltérable. Elle est pur amour, pure compassion.

Notre conscience cérébrale développe et structure un certain nombre de traits de caractère qui se manifestent chez nous dès les premières années de notre vie. Avant l'âge de six ans, ces traits de caractère deviennent des modèles définitifs, puis, dans les années qui suivent, ils sont encore renforcés par les interactions avec notre environnement.

Notre conscience cérébrale fabrique un masque.

Ce masque dont nous pensons bientôt qu'il est notre *moi réel*.

Alors qu'il est une fine couche rigide, sur la périphérie de notre âme.

En effet, une fois apparue, notre conscience cérébrale devient autonome et oublie d'où elle provient. Elle *recouvre* tous les autres niveaux de conscience plus subtils, jusqu'à notre conscience fondamentale – notre âme. Dans notre vie quotidienne, la conscience fondamentale est totalement inhibée par la densité de l'activité de notre cerveau, et ne se manifeste plus que rarement, par des éclats subtils ; des rêves, des flashs, des sensations indéterminées. Ou lorsque l'activité du cerveau est temporairement stoppée, comme dans une expérience de mort imminente, ou lors d'une expérience mystique, induite par une prise de psilocybine, par exemple. La réalité nous est voilée.

Notre corps est une forteresse cognitive.

Mais c'est à travers notre corps que notre âme accumule des expériences. Nos vies sur terre sont ses expériences. Elles sont comme des couches de mémoire qui entourent le cœur pur de l'âme. Elles y laissent des empreintes. Le bon équilibre entre le corps et l'esprit, l'harmonie entre la conscience cérébrale et la conscience fondamentale sont la clé de la santé physique et psychique, comme de l'épanouissement spirituel.

Comme le dit Ram Dass, « l'âme doit vivre avec un ego totalement opérationnel afin de pouvoir collecter les données favorables à son épanouissement. Le corps, l'ego et l'âme sont en étroite interdépendance. C'est pourquoi il est important de les honorer. Le premier est un temple précieux, le second le canal par lequel l'âme effectue son apprentissage[1] ».

C'est le chamane Laurent Huguelit qui appelle notre âme notre *cœur pur*. Il explique que la *perte d'âme*, ou la *fragmentation de l'âme*, correspond à ce moment où notre conscience fondamentale est confrontée à des événements vraiment difficiles et traumatiques. Lors de ces épreuves insurmontables – accident, agression, viol, grande peur, etc. –, l'âme aura tendance à vouloir se réfugier là d'où

elle vient. Elle est en état de choc et, en conséquence, se dissocie du corps pour retourner dans le monde des esprits, dont elle porte toujours cette espèce de nostalgie. Sans même que notre conscience cérébrale le remarque, une part de notre conscience fondamentale s'est désunie d'elle. Le lien énergétique entre les deux est altéré.

Les personnes qui souffrent d'une perte d'âme sont à moitié là, et à moitié dans le monde des esprits. Comme si elles étaient déjà à moitié mortes, une partie d'elles étant repartie. La personne va vivre en étant à moitié présente, à moitié ancrée, à moitié dans son corps. Et ça peut être chronique, durer des décennies.

Le travail du chamane consiste à voyager dans le monde des esprits, à retrouver cette partie d'âme, et à la rassurer afin qu'elle revienne dans le corps. Laurent insiste sur le fait qu'il est important que notre âme soit entière, car c'est elle qui nous donne la force de vie. Notre force vitale.

Notre force de vie. J'ai tellement eu, pendant toute mon existence, ce sentiment d'être en dessous de mes capacités. D'être inexplicablement et chroniquement fatigué.

Cette lecture chamanique de l'impact des traumas sur notre corps et notre équilibre psychique est, de manière étonnante, relativement similaire à celle des psychiatres. Et d'ailleurs, la pratique du recouvrement d'âme a fait, depuis de nombreuses années, son entrée dans le monde de la psychothérapie.

Que disent les psys sur les conséquences des violences sexuelles ? La psychiatre Muriel Salmona écrit que ce qui est à l'œuvre dans les amnésies traumatiques est un mécanisme dissociatif de sauvegarde[2]. Elle parle de *trouble dissociatif* présent chez au moins deux tiers des victimes de violences sexuelles. Lorsque les personnes ont subi ces violences dans l'enfance, la proportion de celles qui sont atteintes de troubles dissociatifs est encore plus importante.

Comment les manuels de psychiatrie caractérisent-ils les troubles dissociatifs ? Ils parlent d'un sens de la *mémoire et de l'identité fragmenté*, d'une sensation de *détachement de soi*, de *fuite mentale*, d'une incapacité à se souvenir d'informations personnelles importantes – l'amnésie. Les symptômes décrits sont les mêmes, et les mots presque identiques.

Natacha a développé des protocoles énergétiques en s'inspirant des deux univers. Celui de la psychiatrie et de la psychothérapie, qui offrent une lecture fine et précise des symptômes émotionnels et psychologiques, et celui des chamanes et des guérisseurs, dont les solutions énergétiques agissent directement sur l'âme. Elle s'est rendu compte que travailler sur l'aspect psychologique des épreuves est essentiel, mais tant que la personne n'a pas œuvré sur le plan énergétique, il manque quelque chose et la reconstruction n'est pas complète.

Les chamanes, eux, n'œuvrent que sur le plan énergétique, et le succès du processus ne repose que sur l'action du praticien. En outre, cette approche purement énergétique peut négliger de prendre en compte les blessures psychologiques.

La dissociation provoquée par un traumatisme, comme une agression sexuelle, entraîne une anesthésie émotionnelle et corporelle. Si cette blessure psychologique n'est pas prise en charge par un accompagnement psychothérapeutique, elle expose la personne au danger de subir à nouveau des violences, ou des situations à risque comme l'emprise. Non considérées, ces blessures constituent en outre des failles susceptibles de favoriser une nouvelle fuite de l'âme à moyen terme. Et tout sera à refaire.

Pour simplifier, le psy travaille sur la conscience cérébrale, et le chamane sur la conscience fondamentale. Tout travail de soin, pour être pérenne, doit être mené sur ces deux niveaux de notre être.

L'approche thérapeutique de Natacha tient compte à la fois de ces deux dimensions, énergétique et émotionnelle. La première étape consiste à récupérer ses morceaux d'âme. La seconde met en place

les termes d'un échange symbolique entre le patient et le responsable de la fuite d'âme – l'agresseur, le violeur – afin de travailler, entre autres, sur cette anesthésie émotionnelle.

Cette étape se fait sur la base de l'échange.

Dans ce protocole, Natacha invite le patient à visualiser un scénario dans lequel il ordonne à l'agresseur de lui restituer l'énergie qu'il lui a volée, tout en aidant cet agresseur à récupérer de l'énergie que quelqu'un d'autre lui a volée. Dans ce cadre thérapeutique, il n'y a pas de perdants, pas de lutte de pouvoir, il y a deux gagnants. Pour Natacha, cet « échange » est essentiel. Il favorise le retour à une forme d'équilibre, ainsi qu'un processus de guérison plus fort. Le recouvrement d'âme remplit ainsi sa mission de reconstruction durable. On retrouve ce qui nous appartient. On redevient entier. Car pour elle, loin des concepts philosophiques et religieux, l'âme est d'abord le point de convergence de nos énergies : le siège de notre énergie vitale[3].

Comme pour la consolation, Natacha explique comment faire ces protocoles seul, mais à nouveau, je lui demande de m'aider. Avant de commencer, je sors dans la chaleur et me dirige droit vers *mon* chêne. Je me campe devant son tronc massif, et m'adresse à lui à haute voix : « Aide-moi, s'il te plaît, à récupérer toute mon âme. » Je lève les yeux vers ses branches, dans les espaces entre les feuilles, j'aperçois une buse, très haut dans le ciel, décrivant des cercles resserrés ; précisément dans cet étroit champ de vision ouvert dans le feuillage.

Je reviens à la maison, et monte dans le bureau de Natacha.

Elle a préparé un fauteuil. Je m'y assois, je ferme les yeux, et ma femme commence à me guider dans ce protocole 5 de recouvrement d'âme après une épreuve.

Elle me demande tout d'abord de me décontracter. De souffler, de bouger les épaules. Ensuite, elle m'invite à visualiser deux êtres de lumière, à ma droite et à ma gauche, ils seront mes grands témoins,

des alliés spirituels. Je ne le sais pas, mais le processus s'est déjà amorcé avant même que nous commencions. Natacha me guide.

– Connecte-toi à l'énergie des êtres de lumière.

Je me redresse automatiquement, ce qui fait dire à Natacha que cette énergie est déjà là. Je suis un peu hésitant, gauche, mais j'ai décidé de m'impliquer totalement dans le processus, et de laisser de côté tous mes a priori.

– C'est très bien. Maintenant, répète après moi : merci aux êtres de lumière de m'aider à accomplir ce protocole dans la sérénité.

– Merci aux êtres de lumière de m'aider à accomplir ce protocole dans la sérénité…

– Merci aux êtres de lumière de me donner la force de l'accomplir.

– Mer…

Je commence à avoir du mal à parler tant l'émotion monte immédiatement.

– Merci de me donner la force de l'accomplir. Aidez-moi… merci, je murmure, surpris d'être déjà si ému.

Natacha s'arrête une seconde, attentive à mon langage corporel.

– On peut continuer ? Tu me dis…

– Oui…

– Merci aux êtres de lumière de purifier toutes les parties de mon âme…

– Merci aux êtres de lumière… de purifier… toutes les parties de mon âme…

– … qu'elles soient à l'intérieur ou à l'extérieur de moi.

– … qu'elles soient à l'intérieur… ou à l'extérieur…

J'ai du mal à parler, mon émotion grandit.

– Très bien. On continue : Mon âme ! Si un jour tu as souffert…

– Mon âme… Si un jour tu as souffert…

– … et que tu as préféré prendre de la distance, sache que je suis à nouveau capable de te préserver en moi.

– … et que tu as préféré prendre de la distance… sache que je suis à nouveau capable…

Ma respiration est haletante, de plus en plus saccadée. Je suis littéralement embarqué dans ces phrases qui me portent et que je prononce à haute voix avec la conviction du désespoir. Je parle avec un tel désir, je place une telle envie dans chacun de mes mots.

– … de te préserver en moi…

L'émotion me secoue. C'est si intense.

– Lève les mains au-dessus de ta tête.

Je m'exécute, en dressant mes bras au-dessus de ma tête et à gauche, comme m'y invite Natacha. Je respire fort, par saccades. Il s'agit maintenant d'*attraper* mes parties d'âme manquantes, m'explique Natacha.

– Ouvre les bras en grand, on va les accueillir ; voilà… Merci aux êtres de lumière de placer entre mes mains…

– Merci aux êtres de lumière… de placer entre mes mains…

– … toutes les parties d'âme qui me manquent.

– … toutes les parties d'âme qui me manquent…

– Et en même temps que tu imagines cette lumière blanche dans tes mains, tu vas dire cette phrase : j'invite toutes les parties d'âme qui me manquent…

– J'invite toutes les parties d'âme qui me manquent…

– … à s'installer solidement au centre de ma poitrine.

– … à s'installer solidement au centre de ma poitrine…

– Amène-les au centre de ta poitrine.

Je m'exécute. Je suis transporté. J'abaisse très lentement les mains pour être sûr de n'en laisser aucune *dehors*. Je respire très fortement, par grands spasmes. Je suis extrêmement concentré, ému, bouleversé. Lentement, mes mains descendent contre ma poitrine et, tout doucement, je les referme…

– Mon âme… reprend Natacha.

– Mon âme…

– … reprends ta place dans la confiance et dans l'amour.

J'ai du mal à respirer. Du mal à parler.

– … reprends… reprends ta place dans la confiance et dans l'amour…

Mon corps est secoué de soubresauts spontanés. Les larmes viennent, je pleure…

– Ils sont à toi, ces bouts d'âme.

– Oui !

– Ils sont à toi. Ce sont les tiens ! Ça va ? Comment tu te sens ?

– Ça va…

Tous mes muscles sont tendus. Natacha me donne un petit coussin et me demande de le placer entre mes mains et ma poitrine. Je respire toujours de manière spasmodique.

– Est-ce que tu as des tensions physiques ?

– Oui, dans le dos, il ne faut pas que ça ressorte… par ma colonne…

Je tiens mes deux bras contre ma poitrine. Chaque muscle de mon corps est crispé, vigilant. J'ai l'impression d'avoir rassemblé en moi, dans mon torse, un immense ballon d'énergie. Il flotte en moi et j'ai peur qu'il ressorte, par-derrière notamment. Je suis inquiet, haletant, fébrile. Je m'en ouvre à Natacha.

– Non, non, ça ne ressortira pas. Ferme les yeux et dis-moi précisément où tu as mal. Physiquement. Regarde à l'intérieur.

– Il y a une fente le long de ma colonne…

– Ça, c'est du mental !

– Ah oui ?

– Dis-moi physiquement où tu as mal.

– J'ai pas mal.

– OK. Tu n'as mal nulle part ?

– Non.

– OK… Est-ce que tu as ressenti des choses en le faisant ? Je t'ai vu sourire.

Je souris, en même temps je pleure d'émotion. Alors que mes bras ramenaient mes bouts d'âme et que mes mains étaient à trente centimètres de mon poitrail, quelle joie, quel choc ! Je souris du bonheur de sentir que je récupère mon âme. La sensation est littéralement *physique*.

– C’est très beau à voir, je pleure moi aussi, je pleure rarement, mais je suis très émue. Ça va ? Tu me dis si tu veux que l’on continue ?

Je respire, les mains sur les yeux, essuyant mes larmes.

Continuer ?

Eh oui, maintenant on va entrer dans le lourd.

Notes

1. Ram Dass, *Vieillir en pleine conscience*, *op. cit.*, p. 96-97.
2. Muriel Salmona, « L’amnésie traumatique : un mécanisme dissociatif pour survivre », *op. cit.*, p. 77.
3. Natacha Calestrémé, *La Clé de votre énergie*, *op. cit.*, p. 97.

20

L’aigle et le chêne

Je sens déjà mon torse empli d’une force nouvelle et palpable. Elle se diffuse en moi, dans mes veines, mes muscles, tous les canaux subtils de mon organisme. Pourtant, nous n’avons pas encore réalisé le protocole 6, pour récupérer mon énergie et couper les liens de souffrance. Je reprends mes esprits. Oui, d’ailleurs, c’est littéralement ce que je viens de faire !

Natacha me regarde. Elle m’explique que nous allons reprendre le même dispositif que dans le protocole précédent, en demandant aux êtres de lumière d’être présents. Elle suggère aussi que *mon animal totem* se joigne à nous.

Dans le chamanisme, l’animal totem représente notre esprit-allié. On le rencontre de différentes façons. Pour moi, cela s’était produit six ans auparavant, lors de ma retraite en solitaire en Ariège pendant laquelle j’avais découvert le voyage chamanique au tambour. En gros : un casque audio sur les oreilles, un enregistrement de trente minutes de tambour rapide, un livre[1] qui explique assez clairement comment faire, et, les yeux fermés, je laissais mon esprit vagabonder après avoir juste impulsé une direction. Bon, avec moi, c’est vite devenu un festival mental. J’ai eu

droit à toute la ménagerie. Et je me suis torturé les méninges pendant des jours entiers pour savoir lequel des animaux placés dans le paysage par mon imaginaire était *le bon*.

Et puis, finalement, un aigle s'est imposé. Il est revenu à chaque voyage, de plus en plus intensément, de plus en plus près, de plus en plus *en moi*. Je me suis glissé en lui, j'ai senti mes bras devenir ses ailes, le vent couler sur ses plumes. Avec lui, j'ai volé au-dessus de montagnes éblouissantes. Puis il a commencé à se passer des choses très étranges, et surtout inattendues. Et j'ai fini par ne plus avoir le choix. Il avait *mouché* mon mental. Cet aigle au regard ferme. Dans plusieurs de mes voyages au tambour, il atteignait une taille colossale.

Laurent Huguelit m'avait été d'une grande aide à cette époque pour comprendre que l'imagination pouvait potentiellement être bien plus qu'une simple suite de fantaisies, et peut-être même ouvrir *en nous* des portes vers d'autres dimensions de la réalité.

Natacha connaît mon attachement à l'aigle. Je suis ému qu'elle propose de l'associer à ce protocole. D'autant plus que juste avant de la rejoindre dans son bureau, mon esprit-allié m'adressait ce clin d'œil depuis le ciel, alors que je venais d'apercevoir cette buse à travers le feuillage du chêne. Dans le Lot, mon esprit-allié se déguise en buse, parfois en milan, et même en faucon. C'est un coquin.

Natacha me tend une allumette et une bougie et me demande de l'allumer pour le temps de notre travail. Elle a positionné une chaise à deux mètres devant moi. Elle est destinée à accueillir l'homme qui m'a agressé. Connaissant mes interrogations, Natacha ne l'a pas nommé, me suggérant de visualiser juste une silhouette si je préférais. Le coupable, quel qu'il soit, sera là. Dans le protocole, c'est l'énergie qui compte. Les prénoms n'ont aucune importance.

Elle m'invite ensuite à remercier mon aigle pour sa présence, en plus des êtres de lumière. Spontanément, j'ajoute mon *Maître Chêne* à cette demande d'aide et d'assistance.

Ce que je m'apprête à faire revêt une dimension sacrée. Je n'ai plus envie de mettre des freins à mes ressentis. Il se passe trop de choses dont il est impossible de démontrer la réalité objective, et qui pourtant bouleversent ma vie depuis des mois ; et même des années. Il est temps de les accueillir. Sans la force et *l'aide* de plusieurs de ces esprits de la nature, je n'en serais clairement pas là aujourd'hui. Oui, tout a commencé au pied du chêne.

Sur la guidance de Natacha, je me reconnecte à la lumière blanche qu'elle me demande de visualiser nous enveloppant. Puis, comme lors du premier protocole, m'enjoignant de répéter ses mots, sa voix résonne :

– Merci aux êtres de lumière d'ordonner à celui qui m'a fait tant de mal de s'asseoir en face de moi.

Avant même de prononcer le moindre mot, je sens d'emblée mon émotion qui revient, et m'empêche presque de parler. Natacha, voyant mon trouble, me dit de reformuler cette intention avec mes mots à moi.

– J'ordonne à celui qui m'a fait tant de mal de s'asseoir en face de moi.

– Est-ce que tu arrives à l'imaginer en face de toi ? me demande Natacha.

C'est une vague immense qui s'abat et m'emporte. À peine avons-nous commencé, que je m'effondre déjà en sanglots. Je parviens tout juste à répondre.

– Oui…

Oui ! Je le vois. *Lui* ! Les cheveux gris. Il est là, immobile et assis en face de moi. La tension est palpable.

– Tu vas maintenant lui dire… Prends ton temps…

Je pleure, incapable de répéter ne serait-ce que quatre mots. Secoué de tristesse.

– Si tu pleures, c'est que le processus est déjà en cours.

Je pleure. Je suis inconsolable.

– C'est très bien, m'encourage Natacha.

Je pleure, je cherche ma respiration, j'inspire, je renifle… Je le vois. Il est là. Sur la chaise, je tremble de peur et d'angoisse et de colère. Il est là, comme un fantôme muet et immobile.

– Tu vas maintenant lui dire tout ce que tu as sur le cœur. Je vais te laisser pour que tu puisses exprimer librement les choses. Je vais fermer la porte et si tu veux hurler, tu hurles… d'accord ?

Non, ne m'abandonne pas avec lui. Ne sors pas.

– Oh… je ne peux pas… je parviens à glisser entre mes lèvres humides de larmes.

Je suis submergé, étourdi, j'appréhende tant, je voudrais que Natacha reste.

– Tu préfères que je reste ?

– Ouiiii… lui dis-je dans un sanglot étouffé.

Elle sait, elle sent qu'il me faut être seul, malgré mes dénégations. Elle hésite quelques secondes, interdite devant ma détresse, puis m'explique doucement que je me sentirai peut-être plus libre d'exprimer les choses si je suis seul. Je me range à son avis. Je lui fais confiance.

– D'accord…

Elle est à peine debout qu'une haine immense gonfle en moi. Je suis pris d'une incontrôlable envie de hurler. C'est un cri terrible, ma libération. Natacha met quelques secondes à sortir, je suis au bord de l'explosion. J'appréhende soudain de me montrer à elle ainsi. Vite, qu'elle sorte et que je puisse tout lâcher, que je libère ce hurlement… elle referme la porte… et mon cri jaillit.

– ARRRRhhhhhhhhhh. SALAUUUUDDDD !

Des décennies de peine, de douleur, de larmes viennent de sortir. Je tiens mes deux mains crispées, l'une dans l'autre, devant moi, chacun des muscles de mon corps est tétanisé, et je pleure, je pleure, je pleure… et tout sort. Toute cette incommensurable colère.

– Je veux te tuer ! Je veux te tuer, salaud !

Je suffoque de rage.

– Je m'en fous de te pardonner, je veux te tuer !… T'es un tel salaud… t'es un tel salaud…

À nouveau mes sanglots sont incontrôlés. Il est là devant moi, lui qui est enfin le réceptacle de décennies de haine. Soudain, je suis un enfant dans un corps d'adulte qui peut exprimer l'indicible.

– Je suis tellement sans défense… je suis tellement sans défense et tu le vois pas, putain ! Salaud… salaud d'égoïste ! Tu voyais pas que je suis tout petit ?

Je n'arrive plus à hurler, les sanglots me submergent.

– Je suis tellement petit, connard !…

Lentement, je reprends contenance. Puis je sens cette force en moi, cette détermination nouvelle.

– Tu es un criminel !… T'es un criminel aveugle… t'es pas excusable… NON !… t'es pas excusable. Je jouais pas ! Ça me faisait pas plaisir. J'étais écrasé. Mais maintenant, je suis très fort. Mais j'étais écrasé, petit enculé ! T'as pas d'excuse…

Et soudain, son nom sort de ma bouche. Comme si, dans l'intensité de l'instant, il n'y avait plus de doute sur le fait que ce soit *Lui*. Je le vois, c'est à *Lui* que je m'adresse. Ce n'est pas une silhouette confuse, c'est *Lui*. Clairement *Lui*.

– T'as aucune excuse ! TOI ! Tu pensais qu'à ta gueule, t'as aucune excuse.

Je reprends ma respiration, je ne pleure plus, je suis déterminé et bouleversé, et fort, et vraiment bouillant de colère.

– Je m'en fous de tes excuses…

Curieusement, c'est comme si je venais de percevoir qu'il essayait de s'excuser. Cette silhouette *que j'imagine* en face de moi. C'est très inattendu.

– Je m'en fous ! Je veux pas les entendre ! J'en ai rien à foutre… t'as pas d'excuse ! Je suis ta victime. Je suis pas ton ami, je joue pas avec toi, je suis pas un partenaire, j'ai pas de plaisir, j'en ai rien à foutre, tu m'écrases, tu m'obliges, je suis pas ton ami ! T'as pas d'excuse ! C'est pas parce que je souris, c'est pas parce que j'ai des gestes, c'est pas parce que… tu… t'es un menteur ! À toi-même ! T'es un PUTAIN de menteur, de lâche, de merde humaine. CONNARRRD !

À nouveau le hurlement m'échappe, incontrôlé.

– JE TE TUE !!!

Je halète. Si à l'instant j'avais eu une arme en main et qu'il avait été physiquement face à moi, je sais que je l'aurais tué. Je le sais. Je reprends mon souffle.

– Je m'en fous de ce que tu me dis, je veux pas t'entendre…

À nouveau c'est vraiment curieux, je le visualise tentant de s'excuser.

– Je m'en fous ! Je m'en fous ! Je m'en fous ! Je m'en FOUS ! Je m'en fous ! Reste avec ta merde ! Ça me concerne pas ! Je veux pas t'entendre. Casse-toi !

Natacha revient dans son bureau. Je n'ai pas desserré mes mains, tout mon corps est tétanisé, crispé dans une position de tension incroyable.

– Ça va ?

– Oui…

– Je peux revenir ?

– Oui !

– Tu veux un mouchoir ?

– Merci…

– Tu veux redire des choses ?

– Non, non… C'est clair !

Je respire, je reprends mes esprits. Je garde les yeux fermés. Pendant tout ce temps où ma haine est sortie, j'ai gardé les yeux fermés, chaque muscle de mon corps bandé. Puis je lève la main et désigne à Natacha l'endroit en face de moi où *il* se trouve.

– Et ça… qu'il disparaisse de ma vue…

– D'accord. Merci aux êtres de lumière de faire en sorte que je ne le voie pas.

– Merci… merci aux êtres de lumière de faire en sorte que je ne le voie pas.

– Connecte-toi avec la lumière de cette énergie de lumière. Connecte-toi. Grandis-toi. Tu es grand. Grandis-toi avec cette lumière. Connecte-toi à l'aigle. Au chêne centenaire. Connecte-toi à

cette force. Tu es grand. Tu es très grand. Tu es fort. Et tu dis : merci aux êtres de lumière…

– Merci aux êtres de lumière…

– … d'ordonner à cet homme qui m'a tant fait de mal…

– … d'ordonner à cet homme, toi ! qui m'as tant fait de mal…

– … de me rendre toutes les parties d'âme qu'il m'a volées.

– … de me rendre toutes les parties d'âme qu'il m'a volées…

– Et tu ouvres les bras sur les côtés.

Je m'exécute, ouvrant les bras en grand, penchant mon buste vers l'avant.

– Rends-le-moi, connard !

– Merci aux êtres de lumière de placer entre mes mains…

– Merci aux êtres de lumière de placer entre mes mains…

– … toutes les parties d'âme qu'il m'a volées dans cette vie et dans toutes les autres…

– … toutes les parties d'âme qu'il m'a volées dans cette vie et dans toutes les autres…

– … et de les purifier intégralement.

– … et de les purifier intégralement…

– Imagine qu'entre tes mains tu as cette boule de lumière.

– …

– Et imagine-la d'une blancheur éclatante.

– …

– Quand tu y arrives, tu la ramènes vers toi…

Je suis assis, les bras écartés, les paumes ouvertes devant moi, les yeux toujours fermés et je *vois* l'énergie blanche dans mes mains, je *vois* dans chacune de mes mains une sorte de grand bouclier ovale de bonne taille. Ils sont translucides, faits de cette matière-lumière blanche. Ils sont légèrement concaves, plus hauts que larges ; le côté arrondi est dans mes mains et le côté légèrement creux est tourné vers l'extérieur, vers ce qu'il y a à ramener.

C'est vraiment comme si ces deux boucliers de lumière allaient prolonger mes mains pour absolument tout attraper. Ne laisser

aucun bout d'âme dehors. Je respire à nouveau avec force, je *vois* mes mains qui tiennent les boucliers se refermer lentement et encercler tout ce qui doit l'être. Délicatement, je ramène tout vers mon plexus. Je suis extrêmement concentré. Les muscles rigides. Tout mon corps tremble de tension. Je suis impliqué de toute mon âme, de tout mon cœur, de toutes mes forces, au point que je laisse échapper un cri animal.

Mes mains se rejoignent devant ma poitrine. Je referme complètement l'espace devant mon torse. J'ai tout, tout *récupéré*. Absolument tout. Je suis essoufflé, ardent et fort. Voilà, c'est fini. Je suis entier. Je suis complet. J'ai en moi, désormais, la totalité de mon âme.

– Tu es plein, je te vois d'une lumière orangée.

La voix de Natacha me fait sursauter.

– Hein ?

– Tu es plein. Je te vois entouré d'une lumière orangée.

– Ah oui ?…

Je prends le temps de terminer le mouvement. Mes bras achèvent de se replier, mes mains à quelques centimètres de mon thorax.

– Mets tes mains contre toi, me conseille Natacha.

Je pose délicatement les paumes de mes mains autour de mon plexus.

– Prends le temps de respirer. Bon, on n'a pas fini. Je sais que ça va te coûter, mais c'est la condition pour continuer…

– …

– Merci aux êtres de lumière de faire en sorte que lui…

– Merci aux êtres de lumière de faire en sorte que lui…

– … récupère les parties d'âme que quelqu'un d'autre lui a volées.

– … récupère les parties d'âme que quelqu'un d'autre lui a volées… mais pas celles qui sont dans d'autres gens et qu'il a aussi volées… je ne sais pas comment dire ?

– Oui…

Je suis saisi par ce sentiment qu'il a volé des parts d'âme à d'autres personnes. *Je ne suis pas le seul*. Il a commis d'autres

agressions sexuelles, sur d'autres personnes. Cette information *imprègne* la pièce.

Je voudrais que le protocole s'achève, sortir à l'extérieur sous le soleil. Mais ce n'est pas fini. Il faut maintenant couper les liens de souffrance, me dit Natacha, pour que cette énergie que j'ai récupérée ne reparte jamais. Oui, bien sûr, c'est essentiel. Je retrouve l'implacable détermination qui vit en moi et répète les phrases ultimes de ce protocole qui m'a stupéfié par sa puissance.

– Devant témoins, les êtres de lumière et tous mes guides, j'ordonne ! que les liens de souffrance entre *Lui* et moi…

Les mots sortent de ma bouche avec détermination, mais à nouveau l'émotion m'étreint. Les larmes, la tension dans tout mon corps. Natacha poursuit :

– … soient coupés dans cette vie et dans toutes les autres pour être transformés en liens de paix.

– … Oh je ne veux pas de liens ! je demande en implorant.

– On les coupe !

– Je coupe les liens.

– Tu vas couper, avec tes doigts, au niveau de ton nombril, pour que ces liens disparaissent.

– Je comprends pas ?!? dis-je en pleurant.

– Coupe avec tes doigts. Comme si tu avais des ciseaux. Visualise ce lien au niveau de ton nombril, et coupe-le.

Je baisse la tête et, de la main gauche, j'arrache ce lien de mon ventre. Je maintiens ma main droite fermement appuyée au niveau de mon nombril, comme pour maintenir mes entrailles qui sinon risqueraient de jaillir. C'est comme si j'arrachais une mauvaise plante aux racines entremêlées dans ma chair, d'un geste violent. J'y mets toute la force dont je dispose. Puis, immédiatement, je plaque mes deux mains à plat sur mon ventre, car je sens quelque chose qui s'ouvre, comme une peau tendue que l'on a soudain entaillée. Protéger cet endroit, ce trou vulnérable où, une seconde auparavant, se fichait un cordon qui me reliait à *Lui*. Je souffle pour chasser loin

l'autre bout du lien qui disparaît en face comme un ballon se vidant de son air.

Je prends de grandes inspirations. Je sens mon ventre. Là où j'ai arraché le lien, la blessure se referme. Bientôt, je relâche mes deux mains. Je respire. C'est fini.

– Comment tu te sens ? Fatigué ?

– Oui. Mais en même temps plein d'énergie, et soulagé. J'ai tout !!! Je suis entier !

– Oui, tu as tout. Tu as dit son nom, du coup tu as la certitude que c'était bien lui ?

Sur le moment, dans le feu du protocole, oui, c'était son visage, c'était *Lui*. Pourtant, au moment de répondre à Natacha, je suis à nouveau pris de doute.

– Je ne sais pas… est-ce que ce n'était pas mon mental ? Je n'en sais rien… Mais je le voyais quand même…

– Est-ce que tu ressens l'envie de faire autre chose ? Une pensée ?

– Je veux aller vers mon arbre…

– Oui…

– Je peux ?

– Évidemment.

J'ai l'impression d'être un autre homme. Plus lourd. Alors que je traverse le jardin, je marche différemment, un peu ramassé sur moi, je tangue comme un singe essayant de se tenir debout. Je me sens plus dense, *rempli*, comme si plus de matière devait désormais se tasser à l'intérieur de mon enveloppe physique.

Marcher vers mon chêne, la gratitude m'étreint, je veux le prendre dans mes bras.

Je m'approche, j'arrive à son niveau, un gros papillon qui se trouvait à son pied s'envole.

Je me jette littéralement contre lui et l'enserre de mes bras. Avec amour, gratitude et reconnaissance. Je reste ainsi immobile, sentant

l’écorce contre ma peau, puis je relâche mon étreinte et, calant mon dos contre lui, je me laisse glisser et m’assois au sol.

J’ai la tête qui tourne.

J’ai tant senti leur présence durant le protocole. Le chêne comme une force si stable. L’aigle à la fois à côté de moi et *en moi*. Les deux êtres de lumière telles deux colonnes d’énergie. C’était tellement puissant, et si inattendu. Oh, merci.

Maintenant, il est temps que l’enquête commence. Que la justice prévale.

Note

1. Michael Harner, *La Voie du chamane*, Paris, Mama Éditions, 2011.

21

Synchronicités

– Je n'en reviens pas ! dis-je à Natacha en entrant dans son bureau.

– Quoi ?

– Son petit-fils, il vient de m'appeler de Los Angeles.

– Le petit-fils de… de *Lui* ?

– Oui !

– Mais qu'est-ce qu'il voulait ?

– C'est ça le plus incompréhensible, je n'en sais rien. Voilà plusieurs années qu'il a quitté la France, et il m'a dit qu'il allait peut-être profiter de l'été pour rendre visite à plusieurs personnes de la famille, mais il n'avait pas l'air très sûr de lui. Et puis surtout, jamais, jamais il ne m'a téléphoné avant aujourd'hui. Nous n'avons aucune relation. Il ne m'a *jamais* téléphoné de ma vie !

– Et rappelle-moi, qui est-ce par rapport à *Lui* ?

– Son petit-fils !

Nous sommes le 3 août. Cet appel est si perturbant. La coïncidence me fusille. À ce niveau d'étrangeté, c'est davantage de *synchronicité* qu'il conviendrait de parler. Ce terme a été proposé par le psychiatre Carl Gustav Jung pour qualifier ces « coïncidences »

qui revêtent un sens important pour celui qui les perçoit. Jung avait observé tant de ces si improbables coïncidences, notamment dans le cadre de sa pratique clinique, qu'il ne pouvait raisonnablement se résoudre à n'y voir que l'action du hasard.

Est-ce *par hasard* qu'un jeune homme de ma famille, qui ne m'a *jamais* téléphoné de ma vie, qui habite si loin, se manifeste sans visiblement lui-même trop savoir pourquoi, dix jours après que son grand-père m'est apparu dans une des expériences les plus intenses de mon existence ? Deux jours à peine après que j'ai réalisé ces protocoles avec Natacha pour récupérer toute mon âme, et guérir le petit garçon blessé ? C'est tellement invraisemblable !

Pour Jung, les synchronicités sont des signes. Elles témoignent de la réalité d'un processus de transformation en cours. Mais un signe de quoi ?

Il y a deux jours, je sentais que je n'avais très certainement pas été la seule victime ! Est-ce de cela qu'il s'agit ? Quel étrange coup de fil ! Pourquoi le petit-fils de l'homme que je suspecte d'avoir dévasté mon enfance, et avec qui j'ai coupé les liens de souffrance deux jours auparavant, veut établir des liens avec moi, des liens qui n'ont jamais existé ? Le timing me sidère. Qu'est-ce que ça veut dire ? Comment dois-je comprendre cet appel ? Natacha est interloquée également, et m'avoue y voir une *coïncidence* allant dans le sens de la justesse de ma vision. À savoir que *Lui* n'est pas étranger à cette histoire, d'une manière ou d'une autre.

Deux jours, juste deux jours se sont écoulés depuis que je suis redevenu *entier*. Deux jours depuis que j'ai pris la décision de me concentrer davantage sur l'enquête, pour prouver la justesse de mes perceptions.

Attendons de voir si le petit-fils rappelle, et si son projet de revenir en France pour nous rendre visite se concrétise. Entre-temps, c'est ma mère qui doit venir dans le Lot. Une autre piste.

Ma mère porte-t-elle une culpabilité inconsciente ? Une part d'elle sait-elle ce qui m'est arrivé enfant ? On dit que les mères sentent

tout, et la mienne est si sensible.

Elle est à nouveau épuisée, en tension comme l'hiver dernier lorsque nous avons commencé à méditer. Elle m'a avoué qu'elle *n'a pas le temps* de s'y consacrer en ce moment. La rumination a repris. La dépression, la tristesse qui colle. Elle est si seule. Chaque matin, ses tourments et ses obsessions ressurgissent, comme si ce qui avait été apaisé la veille avait disparu au réveil. Tout à reconstruire à nouveau, chaque jour. Peut-être qu'au fond de son inconscient, elle *sait*. Peut-être est-ce cela qui la meurtrit ? Une part d'elle pressent-elle que la révélation est proche ? Depuis des mois, nous étions convenus qu'elle passe une partie du mois d'août ici, avec nous, dans le Lot. Je remonte la chercher en voiture après-demain. Aller-retour dans la journée.

Le jour émerge. Allongé dans le lit, je regarde l'épaule de Natacha encore endormie, sa peau, son dos à moitié découvert. Je suis surpris par l'amour *neuf* que j'éprouve pour elle. Un amour évident, comme s'il avait été débarrassé d'une confusion permanente. C'est tellement nouveau pour moi. Ce matin, ces quelques minutes silencieuses au sortir des rêves ont le goût tout simple du bonheur.

Avant 7 heures, ma voiture s'engage sur l'A20 en direction du nord.

Lorsque j'arrive après moins de cinq heures d'une route tranquille, maman a rassemblé toutes ses affaires dans l'entrée, et nous a préparé un repas léger. Je suis heureux de la retrouver.

Je charge ma voiture de ses valises, de ses affaires de sculpture et d'une grosse pièce d'albâtre déjà bien avancée, des albums photos de famille, des journaux de mon père, et nous déjeunons.

Au moment de partir, je tente de débloquer le pêne d'une porte à l'aide d'un couteau, et je m'entaille profondément la main. Le manche du couteau s'est cassé, et m'a violemment sectionné la peau à la base du pouce, dans cette partie molle qui fait le pont avec l'index.

C'est une coupure impressionnante.

Je serre la main pour empêcher que le sang coule partout. En quelques secondes, je pâlis et manque de tourner de l'œil. Je m'effondre sur le canapé, je respire, laisse passer le frisson qui me glace le corps, alors que je transpire, puis j'ouvre légèrement les doigts, et je tente un regard vers la blessure. La coupure est vraiment profonde, il va m'être impossible de faire cinq cents kilomètres dans ces conditions. Merde ! J'avais bien besoin de ça. Je me vois déjà obligé d'aller aux urgences, me faire recoudre, des heures, sans doute devoir passer la nuit ici.

J'essaye de rassurer ma mère. Ça va, ne t'inquiète pas. Je souffle, laisse-moi récupérer. Je veux bien un verre d'eau.

Finalement, après une quinzaine de minutes, ça saigne moins. La blessure n'est a priori pas douloureuse si je ne bouge pas. Je reprends des couleurs, ça a l'air d'aller, aussi je décide de panser ma main et de tenter quand même de repartir. Je peux conduire. Si besoin, on trouvera un hôpital sur la route, et, au mieux, j'irai me faire recoudre une fois que nous serons arrivés dans le Lot.

Les premiers kilomètres sur l'autoroute se passent sans histoire.

Puis, un boulon heurte mon pare-brise et le fend. Le choc nous a fait sursauter. Je ne suis pas fatigué, je vais bien, ma mère aussi, avec qui je parle de tout et de rien, et pourtant, dans l'atmosphère du jour, cette tension. Cette gravité. Je redouble de vigilance et de concentration à mesure que nous doublons les camions qui descendent vers le sud.

Lorsque l'on passe à l'ouest de Brive, il reste moins d'une heure de route. L'A20 fait quelques lacets après l'agglomération, puis une poignée de kilomètres et nous entrons dans le Lot. Je tiens ma moyenne, malgré les camions qui circulent et se doublent. Soudain, l'un d'eux déboîte sur la file de gauche alors que j'arrivais à bonne vitesse ; il m'oblige à ralentir brusquement.

Et là, je vois *son* nom !

Écrit à cheval sur les deux portes arrière, en grosses lettres capitales : son nom.

Son nom de famille, à *Lui*.

Le camion dépasse très lentement un premier véhicule, et, plutôt que de se rabattre ensuite, il entreprend d'en doubler un second, créant un ralentissement de voitures derrière moi. Autant dire que j'ai tout le temps de lire ces lettres immenses. Et ma mère aussi, surprise de découvrir ce nom d'une branche de notre famille écrit sur un camion, et avec la *même* orthographe, me fait-elle remarquer.

Je suis estomaqué. Jamais je n'ai vu ce nom de famille sur un camion. Jamais. En plus de trente ans de conduite. Et pourtant, au volant, j'ai ce réflexe de lire tous les noms, tous les panneaux, toutes les inscriptions que je croise. C'est un automatisme chez moi. Et là, son nom. Son nom de famille à *Lui* ! Et ce n'est pas un nom courant, ni un nom à consonance familière.

C'est une décharge de stupeur en moi.

Une nouvelle synchronicité qui me laisse sans voix. À quelques kilomètres de la maison. Un camion qui m'oblige à freiner. Qui *m'empêche d'avancer*. Avec maman à côté. Et moi qui me demande depuis douze jours comment lui annoncer ce que j'ai découvert.

Si les synchronicités sont des signes, quel est le *message* de ce camion ? À ma droite sur le siège passager, maman ne se doute pas une seconde de la tempête émotionnelle qui me traverse. Je reprends de la vitesse, ma voiture file sous le soleil, sortie de l'autoroute, péage, départementale, village, la maison. Natacha qui nous accueille. Il est 18 heures. J'ai avalé plus de mille kilomètres. Ma main me lance.

Comment ignorer que cette synchronicité puisse être une *confirmation* ? Comment l'accepter sans avoir encore ce goût de l'incertitude sur la langue ? Maman lit dans le salon, Natacha et moi à nouveau seuls.

– Comment comprends-tu ce qui m'est arrivé aujourd'hui : la coupure, le boulon dans le pare-brise, le camion ?

Elle cherche ses mots.

– Vas-y, lâche-toi ! lui dis-je.

– Dans ta coupure à la main, entre l'index *qui montre*, et le pouce *qui saisit*, je vois la déchirure qui est la tienne entre l'envie de montrer à ta mère ce qui t'est arrivé, et ta crainte de ce que cela va provoquer.

– Hum…

– L'éclat ? La voiture peut être vue comme le prolongement symbolique de ton corps, et le pare-brise comme ce qui permet de voir devant toi : tes yeux. Il n'a pas été brisé, mais s'est fendu. Je vois dans ce boulon un rappel que quelque chose te fait mal quand tu regardes devant toi. Dans ce sens, je pense qu'il ne faut pas que tu sous-estimes la blessure, la brisure qui s'est faite en toi. On a travaillé dessus, mais, à mon avis, ce n'est pas suffisant. Il faudra le refaire.

– Et le camion ?

– Le camion, c'est juste hallucinant ! Là, je ne te cache pas que je trouve la synchronicité plus que troublante.

Ma blessure est propre. Les bords de la plaie sont nets, et même si elle est assez béante, je n'ai plus envie de bouger. Giclée de Betadine. Pansement gras. Bandage. Sparadrap. Dodo. Est-ce la fatigue du voyage ? Ma nuit est constellée de très nombreux rêves. Pourtant, aucun ne me laisse le moindre souvenir au réveil. Curieuse sensation que celle d'avoir passé une nuit riche et active, sans que je me souvienne de rien au matin. Cependant, les yeux ouverts, immobile sous le drap trop chaud, j'ai cette impression à la fois lointaine et pourtant très nette qu'il m'a été *expliqué* durant mon sommeil que je ne devais plus avoir de doute quant à l'identité de mon agresseur. C'est bien lui. Qui essaye de me souffler cela ? S'agit-il des murmures du petit garçon, qui tente maintenant de m'aider ?

Et c'est vrai que ce camion, quand même, c'est énorme.

Maman émerge en milieu de matinée, le visage apaisé. Elle n'en revient pas d'avoir si bien dormi. Petit déjeuner tardif sur la terrasse

encore à l'abri du soleil. J'aime voir son bonheur revenir. J'aime voir cette femme délicate et discrète, à cet âge avancé de sa vie, regarder avec émerveillement les collines, le paysage, le silence, le ciel, et aimer ce monde.

Je la laisse finir son café, et prétexte vouloir travailler pour rejoindre mon bureau. Depuis que je les ai chargés dans la voiture hier, je brûle d'ouvrir les deux albums de photos. Je voulais attendre d'être seul.

Je commence par le plus ancien, daté de 1967 à 1978. Je tourne les pages. Mariage de mes parents, ma naissance, mes premiers mois en noir et blanc. Rapidement, je perçois qu'un sentiment de tristesse se dégage de ces photos. Est-ce moi qui projette ? Ou peut-être la peur de ne pas y trouver le *signe*, la preuve en images de ce qui m'est arrivé ? Et en effet, où est-ce ? Où est la photo qui *prouve* ? J'ouvre le second album, de 1978 à 1984, je m'étonne de m'y voir sourire sur certaines photos.

Et puis, en voilà une sur laquelle *Lui* apparaît, dans la maison de mes parents. Sur une autre, il est en vacances à la montagne. Je dois avoir une dizaine d'années à cette époque. Mais rien ne laisse supposer quoi que ce soit sur ces photos. Évidemment.

Mes yeux cherchent un détail, un regard, sur une ou deux images où je le découvre, il *pourrait* avoir cette silhouette apparue dans ma vision. Un tronc et des bras non musclés. Mais qu'est-ce que ça veut dire ?

La consultation de ces deux albums me laisse un sentiment mitigé. Comme si leur densité, la réalité photographiée venait *attaquer* ce qui est ressorti de mon inconscient. Cette mémoire si fragile qui ne résiste pas à l'épreuve du réel figé sur une centaine de clichés. Une centaine pour vingt années de vie.

Sur ces photos, je suis un garçon normal.

Comment déceler ce dont je ne garde pas souvenir ? Comment regarder ce visage du bébé que je fus, puis de l'enfant de deux, trois, cinq ans, et imaginer qu'à ces mêmes époques, qu'autour de

ces instants où ont été pris ces clichés, on me viole dans l'obscurité ? Loin de tout objectif.

La *normalité* de ma vie étalée sur ces quelques photos éloigne la réalité des abus. J'ai mal au cœur. Soudain, en l'espace de quinze minutes, je suis passé de la curiosité à la profonde déception. Ces photos sont réelles, tangibles, elles offrent à mon regard d'aujourd'hui quelques fragments de l'immensité qu'est une vie. Elles renforcent la banalité tranquille d'une enfance qui ne l'a pas été. Et c'est cela qui me dérange. Ces albums participent du déni, de l'amnésie traumatique, alors que je pensais naïvement y trouver une preuve, au détour d'un cliché, dans un regard, un visage.

Il n'y a aucune preuve dans ces deux albums. C'était sans doute naïf, mais je suis découragé.

22

Le secret

Je porte le secret. Ma main droite a été douloureuse hier, au lendemain de notre arrivée, mais elle cicatrise bien. J'ai mis des Steri-Strip pour maintenir la plaie fermée. Elle est déjà beaucoup moins béante qu'avant-hier, et même qu'hier matin. Je fais attention de ne pas écarter le pouce et l'index et de me servir de ma main le moins possible.

Maman va bien, je la sens heureuse d'être là, elle dort longtemps, et se repose l'esprit. Elle s'installe dans son rythme de vacances. Je lui ai aménagé un atelier de sculpture en extérieur, au bout de la terrasse, sous l'ombre du grand marronnier. Une table, ses outils, le bloc d'albâtre dans lequel l'œuvre finale se cache encore.

Maman y travaille le matin, ou en fin d'après-midi. Le reste du temps, elle savoure le silence, lit quelques pages d'un livre, s'endort sur le canapé, fait un tour dans le village ou le jardin.

Natacha et moi la retrouvons aux repas. Mais je prends le temps aussi, régulièrement, de m'extraire de mon bureau pour être simplement avec elle. Nous parlons beaucoup. De tout. De papa, de la vie, de philosophie et de spiritualité. De la famille.

Je suis content de la voir apaisée.

Moi aussi j'aimerais l'être, mais c'est impossible. Je ne vois pas comment faire autrement, à ce stade, que de garder le secret. Rien n'est sorti des albums photos qui m'aurait permis de renforcer l'accusation. Quant aux journaux de mon père, il y a tant de pages, plusieurs *milliers* de feuilles volantes glissées dans des chemises orange, classées par année. C'est une trop grosse tâche, et je ne peux envisager pour l'instant de consacrer des journées entières à leur lecture. Et puis, j'ai effectué quelques sondages dans les premières années – le texte commence à l'automne 1969 – et j'ai compris, là aussi, que je n'allais sans doute pas découvrir d'éléments décisifs. L'écriture épaisse de mon père n'est pas trop compliquée à déchiffrer. Mais c'est juste un journal : le déroulé d'un quotidien, monotone et précis.

Il y a simplement quelques évocations de *ses* visites.

Je suis tombé dessus par hasard. Rien de bien détaillé, juste l'information de *ses* passages chez nous. À Paris. Et en vacances. Mon corps réagit spontanément. Il y a ce malaise dans mon cœur, et ces soubresauts nerveux quand je vois *son* nom. Mon organisme m'envoie des indices. Même s'il n'y a rien d'autre ici que *son* nom, sous la plume de mon père. Et des noms, il y en a beaucoup dans ce journal. Amis géographes, connaissances, famille, les visages d'une existence.

Comment vivre dans cet entre-deux ? Je flotte au milieu d'un lac d'ambiguïté. Je ne vais pas pouvoir tenir des mois, il va bien falloir que les doutes soient levés. Mais comment ? Quand ? Par qui ?

Aidez-moi. Aide-moi, papa, de là où tu es. Même si je conçois que ça ne doit pas être simple d'envoyer un signe ; quand on est à nouveau dissous au-delà du réel, de figer un message dans la matière, et de le bloquer dans le temps.

Au crépuscule, après le dîner, je laisse maman et Natacha discuter et je pars marcher dans le jardin. Il y a un petit banc de bois, là où Natacha a planté des amandiers et des cannas. Je m'assieds, tout en m'adressant à mon père. C'est une discussion simple – sans doute s'est-il *assis* là, à ma gauche, sur le banc. Je regarde le vide

où mon cœur le place, et je lui confie mes réflexions, mais aussi mes joies, mon plaisir d'avoir maman ici, mon bonheur d'être écrivain. Ma satisfaction de vivre sur cette terre que j'aurais aimé lui faire découvrir, avant qu'il s'envole. Et je lui demande de m'aider. M'aider à comprendre, m'aider à cheminer dans ce qui se révèle depuis quinze jours, m'aider aussi à prendre soin de sa femme.

C'est une agréable fin de journée, méditative et calme. Cette pause apaise le feu de mon esprit. Le soleil est une boule rouge sombre qui descend sur l'horizon.

De quoi suis-je certain ? Je n'ai pas vu *son* visage, pourtant je *sais* que c'est *Lui*. Je ferme les yeux et je vois son torse et ses bras. Sans doute ai-je besoin de définitivement me rassurer : ce ne sont pas le torse et les bras de mon père ! Il est important que je pose ça. J'ai vu très nettement au-dessus de mon corps d'enfant nu le buste d'un homme mou, pas musclé, sans être gras. Je ne distinguais pas l'arête des côtes, les os saillants, les épaules marquées. Ce n'est clairement pas le poitrail dessiné et sec de papa. Ce n'est pas papa. J'ai besoin de le dire à haute voix. C'est important, même si c'est évident. Je sais que ce n'est pas toi, papa ! Je hais cet homme rien que pour ça, m'obliger à devoir préciser l'évidence.

Les jours passent, et plus aucune nouvelle du petit-fils. Je lui ai envoyé un message, pas de réponse. Son silence accentue encore l'étrangeté de son appel initial. J'ignore même s'il a quitté Los Angeles ou a finalement renoncé à son voyage en France.

Depuis janvier dernier, ma relation avec ma mère a beaucoup évolué. Nous sommes plus proches, plus complices. Il y a eu la méditation, et surtout ma première expérience avec Lennie et John qui a incontestablement ouvert un espace auparavant inaccessible en moi. Celui de la joie et du cœur. Il m'a conduit à comprendre l'importance d'exprimer mes sentiments. Et depuis, avec maman, tout est apaisé, plus fluide, souple, bienveillant. Une semaine qu'elle est avec nous. Elle voudrait rester tout l'été.

En ce début d'après-midi, Natacha est remontée travailler, je reste dehors avec maman. Je réalise que je ne pourrai peut-être jamais lui dire ce qui m'est arrivé. Même encore aujourd'hui, à cinquante-deux ans, je dois me taire ! Ça l'affecterait tant.

Comment lui apprendre que *cet homme* a abusé de moi ? Que notre famille abrite un pédophile ? Me faudra-t-il attendre qu'elle s'en soit allée rejoindre papa pour révéler cette histoire ? Dois-je attendre le décès de ma mère pour parler ? Alors que c'est d'elle dont je voulais tant un secours. Je voulais tant ma maman… et aujourd'hui, je ne dois rien lui dire. La malédiction. Encore et toujours le prix de l'inceste de ce connard. J'ai retrouvé dans l'album de famille une photo de moi à seize mois, en train d'éclater de rire. Hier, je me suis pris en photo avec le même cadrage, portant un tee-shirt rayé emprunté à Natacha pour ressembler au tee-shirt que je porte enfant, en train de rire exactement de la même manière que sur la vieille photo en noir et blanc. J'ai imprimé les deux images en A4, et les ai collées côte à côte. Pourquoi ai-je fait ça ? Je voulais voir sourire ma mère en lui montrant ce montage. Et ça a marché, ça a éclairé son regard. Montrer le visage joyeux de mon enfance. Je mesure à l'instant ce que cela représente et combien, plutôt que de me libérer, en lui parlant, j'entretiens le mensonge, parce que je veux encore la protéger. C'était inconscient de ma part hier. Je le comprends aujourd'hui en constatant le désarroi qui est le mien d'être coincé dans mon silence, alors que je désire tant m'en libérer. Auprès d'elle mais aussi de mon frère Simon.

Maman est partie rejoindre sa table de sculpture, au bout de la terrasse. Je la regarde travailler, et je repense à cet épisode de mon enfance où, pour je ne sais plus quel anniversaire, peut-être dix ou douze ans, elle m'avait offert une paire d'échasses en bois. C'était cet âge où je n'avais d'yeux que pour les *Big Jim* et *Action Joe*, ces figurines guerrières et musclées dont je raffolais. Ce cadeau m'avait tellement décontenancé ! J'étais sorti pleurer, au fond du jardin, pour que personne ne voie combien j'étais déçu. Des échasses en bois ! J'avais le sentiment que ma mère ne me connaissait pas. À l'issue

du protocole de recouvrement d'âme, la semaine dernière, j'avais évoqué cet épisode avec Natacha, suspectant la douleur que j'avais ressentie à l'époque d'être une réplique du traumatisme plus ancien. Ce n'était pas la première fois que nous parlions « des échasses », j'en rigole maintenant, depuis des années. Mais à ce moment, alors que je lui décrivais ma tristesse de tout jeune adolescent, Natacha a eu un flash. En m'offrant ces échasses, ma mère voulait que *je grandisse plus vite*, a-t-elle dit. Son intuition fut accompagnée d'un énorme frisson, ce qui, chez Natacha, est une sorte de confirmation qu'elle a touché juste. Ça m'a parlé, aussi, sur le moment.

Maman a posé marteau et ciseau, et s'est assise. Je l'observe, son regard passe de sa sculpture au paysage, un regard sombre, interrogatif, comme si elle se demandait ce qu'elle fait là, dans la vie. Cette question comme un prétexte mental sur lequel fixer sa tristesse et sa mélancolie. Que puis-je faire pour elle ? Son corps abrite-t-il également la blessure que je porte ? Comment pourrait-il en être autrement ? Comment une mère pourrait-elle être épargnée par le crime commis sur son enfant ?

Elle sait.

Comme moi, pendant plus de quarante ans, je savais. Sans savoir. Elle sait, juste sous le niveau de la conscience. Ces échasses, c'était un détail, mais aussi un message symbolique très lacanien. Elle voulait que je sois grand, d'un coup. Que je m'échappe.

Il faut que je parvienne à le lui dire. Je comprends, sans pouvoir encore mettre des mots dessus, que même si ma parole sera terrible, aussi cruelle que soit la vérité, elle porte également le ferment de la libération. Pour moi, mais aussi pour ma mère. J'ai découvert le secret, je ne peux pas l'enterrer à nouveau, et le dissimuler à ma famille. À moi, le survivant de l'inceste, cette tâche infâme d'être le messager.

Le lui dire la dévastera.

Dans cette dévastation je veux croire qu'est aussi la libération.

Voilà quinze jours que maman est ici. Je dois la ramener chez elle demain. J'ai pu me libérer du sentiment d'urgence qui, les premiers jours, me propulsait dans un dilemme sans solution. Les choses vont se dire, les détails vont s'éclairer, les mystères se lever, et les preuves apparaître. Il me faut être patient.

Nous venons de passer le 15 août. La rentrée se dessine. Après avoir ramené ma mère chez elle, je vais pouvoir reprendre un rythme de travail plus soutenu. Et arrêter de penser à *Lui* du matin au soir. Je ne sais pas quoi faire pour avancer sur la partie enquête de cette histoire. Je dois sortir de l'obsession.

Maman me demande si avant de partir je peux lui remontrer, une troisième fois, le court documentaire sur Ram Dass intitulé *Going Home*, que je lui avais fait découvrir en début d'année sur Netflix. Ram Dass est un homme extraordinaire. Peu d'êtres m'émeuvent et m'inspirent à ce point. Il incarne pour moi le visage de l'amour.

Je sais, elle est tarte, cette phrase.

Au cours de ces derniers mois, j'ai saisi, à la fois intellectuellement mais aussi de manière *sensitive*, avec mon cœur, ce que recouvre ce mot employé à toutes les sauces. L'amour n'est pas un concept romantique ou New Age, mais une sensation physique directement provoquée par notre accès à d'autres niveaux de réalité. L'amour, c'est cet état d'harmonie qui nous envahit lorsque la réalité apparaît derrière le voile de nos perceptions ordinaires.

L'amour, c'est ce qui est éprouvé lorsqu'on accède à la connaissance pure et totale, dès lors que le cerveau cesse de tout interpréter constamment. Baigner dans la connaissance augmente l'harmonie, et cette harmonie est vécue comme une sensation d'amour indescriptible.

Dans ce documentaire, Ram Dass explique que les psychédéliques nous font connaître de tels états. Les champignons, le LSD nous permettent de faire l'expérience de l'amour inconditionnel. Ils nous propulsent là où se trouvent Jésus ou Bouddha, mais attention ! rappelle-t-il, ils nous maintiennent dans

cette *dimension* à peine quelques minutes. Le véritable chemin spirituel consiste plutôt à apprendre à lever durablement ce qui nous voile la réalité, pour maintenir cet état d'éveil sans aide artificielle. Cela nécessite de travailler quotidiennement à se *désincarcérer l'âme*. La méditation est un formidable entraînement de l'esprit qui va dans ce sens, le travail sur le temple qu'est notre corps aussi, à travers le yoga par exemple, et tant d'autres techniques. Il est vain d'imaginer que le bonheur se trouve *ailleurs* qu'en soi, il se cultive. Pour moi qui ai tant fui pour chercher toujours plus loin ce qui semblait se dérober sans cesse, c'est une découverte apaisante et utile.

Grâce à cet homme, je comprends que l'amour est la clé qui ouvre toutes les portes, et que ces portes sont juste là, en nous. Celles des autres mondes. Celles des autres réalités dont la nôtre n'est qu'un pâle reflet figé et froid. L'amour est une force bienveillante qui vit tapie au fond de chacun de nous. Inépuisable. Le mental et ses ruminations nous en masquent l'accès, nous cachent l'harmonie de notre âme.

Aujourd'hui, un bouchon a sauté en moi, cela me permet enfin l'accès à l'entièreté de mes émotions. Et à ces portes intérieures. Aujourd'hui, je suis capable de ressentir l'amour. Ces pulsions, ces élans spontanés et brusques envers Natacha par exemple, et qui me surprennent par leur soudaineté et leur ampleur. Ce jaillissement inconditionnel que j'éprouve tout d'un coup, simplement parce que je suis en vie.

Je lance le documentaire sur Ram Dass. Maman est assise, le dos droit, sur l'accoudoir du canapé. Voici le visage de cet homme, à l'acmé de son existence, souriant comme un enfant. Sa voix chevrotante et posée, si familière. Maman fixe l'écran, toute son attention tournée vers l'homme qui l'émeut comme il m'émeut. Maman aimerait être guidée, accompagnée avec cette tendresse. Elle avait appris à avoir confiance en papa, qui tint ce rôle d'accompagnateur attentionné durant près de quarante-six années.

Il n'était pas parfait – qui l'est ? –, mais il était gentil, doux et prévenant. Et c'était rassurant de vivre à ses côtés. Leur amour a grandi au fil des décennies, il s'est déployé. Lui aussi avait trouvé en ma mère la partenaire de sa vie. Maintenant, elle est seule. Seule pour vivre. Et c'est dur d'être seule, sans l'homme que l'on a aimé.

Seule au matin lorsque l'on ouvre les yeux.

Seule au fil de la journée, alors que l'on aimerait partager tant de petites choses. Seule alors que l'on regarde ces milliers de détails que l'on a regardés ensemble. Seule pour continuer à vivre, avancer, manger, marcher en se demandant quel sens, finalement, cela peut bien avoir ; à vivre dans un temps qui s'écoule sans cet homme qui était son homme. Je sens tout cela, ce que ma maman vit. Je sens ce désarroi, évidemment je ressentirais la même chose à sa place. Où trouverais-je alors du réconfort ? Qu'est-ce qui me rendrait heureux ? Qu'est-ce qui donnerait du sens à ma vie ? Les mots de Ram Dass lui offrent, le temps de ce documentaire, une sagesse apaisante.

Le film se termine sur un plan aérien. Ram Dass est dans la mer, à Maui, entouré d'amis et de fleurs, et sur une douce mélodie jouée au piano, sa voix : « Nous ne faisons qu'un, nous sommes tous issus d'une conscience unique. Le monde pourra se redresser, si nous commençons chacun d'abord à cultiver notre paix intérieure, notre amour, notre compassion. Et ensuite, il suffit d'aimer. D'aimer tout. Tout[1]… »

Les larmes sur le visage de ma maman. Cette émotion en elle. Demain, elle sera à nouveau dans sa maison, toute seule. Je voudrais lui montrer que le chemin de la tendresse se trouve juste là, en elle. Là où réside le véritable amour.

Nous sommes arrivés tôt, dans sa maison au sud de la Seine-et-Marne. Je reste avec elle l'après-midi ainsi que la soirée, et je reprends la route pour le Lot demain matin. Cet interlude lotois lui a fait du bien. Moi, le travail m'attend, et subitement je réalise que je vais replonger dans une écriture qui me laissera peu de loisir pour

mener mon investigation. Il va toutefois me falloir composer, parce qu'il est hors de question que je délaisse totalement cette enquête sur *Lui*.

Sur la route, je me suis même demandé si, plutôt que de redescendre dans le Lot comme il est prévu, je n'irais pas chez *Lui*. Allez ! Je débarque sans prévenir personne, je sonne à sa porte. Et je le fais avouer. Est-ce que ça a une chance de marcher ? Serais-je suffisamment fort pour lui faire face ? Et s'il niait ? Ou s'il prenait l'air ébahi, affirmant ne pas comprendre que je puisse porter de telles accusations ? Oh, ce serait dévastateur. Pourtant j'ai tellement envie de lui faire face. De *savoir*. Oui ! Je suis sûr que je saurais, rien qu'en le regardant dans les yeux.

Et s'il mourait avant ? Quel âge a-t-il au fait ? Il n'est plus tout jeune. S'il meurt avant que j'aille le voir… Non, je ne peux le concevoir, il *s'échapperait*. Je ne sais pas si je m'en remettrais. Que faire ? Pas attendre des mois.

Ma guérison dépend-elle de ses aveux ?

Comment répondre ? Non, je ne suis plus sous sa coupe et je peux guérir sans sa confession. Aucune certitude. La confirmation de sa culpabilité, au fond de moi, j'en ai besoin. Elle est indispensable même. Que faire ? Ne te précipite pas. Rentre dans le Lot, réfléchis. Réfléchis…

Note

1. Derek Peck (réalisateur), *Ram Dass, Going Home*, documentaire, Netflix, 2018.

23

Le test

Pourquoi n'y ai-je pas pensé plus tôt ? Les médiums ! À peine suis-je revenu à la maison, qu'il me vient cette idée. Soumettre une photo de *Lui* à plusieurs médiums, sans rien leur dire du personnage, de mes suspicions à son égard, rien, et voir ce qu'ils captent. Il n'est pas mort, c'est la seule donnée qu'ils auront. Peut-être leurs perceptions leur permettront-elles de détecter des détails sur ses actes ? Peut-être est-ce un défunt qui leur transmettra des informations ?

La médiumnité est souvent confondue avec la voyance. Il est vrai que les deux approches sont parfois pratiquées par la même personne. En réalité, elles font appel aux mêmes capacités extrasensorielles. Dans un cas – la médiumnité –, le praticien capte l'âme de défunts. Dans l'autre – la voyance –, il utilise ses capacités intuitives pour obtenir de l'information qui transcende l'espace ou le temps.

Plutôt que *voyance*, je préfère le terme sous lequel cette technique a fait l'objet de recherches scientifiques poussées : la *vision à distance*, également connue sous le nom de *clairvoyance* ou de *précognition*.

Je compte faire appel à des médiums dont je sais qu'ils sont à l'aise dans ces perceptions, qu'ils les utilisent pour communiquer avec les morts, ou pour pratiquer la voyance. J'en ai côtoyé plusieurs lors de mon enquête après la mort de mon père, quand j'avais caché des objets dans son cercueil[1]. Plusieurs mois après ses funérailles, j'avais cherché à entrer en contact avec lui par leur intermédiaire. À l'époque, certains critiques m'avaient fait remarquer qu'il était possible d'expliquer que plusieurs des médiums aient perçu les objets cachés dans le cercueil, grâce à leur seule capacité de clairvoyance. Selon eux, les résultats que j'avais obtenus, même s'ils étaient impressionnants, n'impliquaient pas obligatoirement qu'ils aient parlé avec l'esprit de mon père.

C'est vrai.

Mais la preuve que les médiums communiquaient avec mon père ne m'a pas été fournie *uniquement* parce qu'ils ont évoqué les objets cachés, mais aussi par la *manière* dont ils s'y sont pris.

Comme les autres capacités de perception extrasensorielle que sont la télépathie ou la précognition, la clairvoyance fait partie de ces prédispositions humaines que la recherche a baptisées *phénomènes psi*. Ces phénomènes psi ont fait l'objet d'un nombre assez considérable d'études contrôlées dont les résultats ont été publiés dans des revues à comité de lecture. Elles démontrent que l'on a affaire à de réelles dispositions de l'esprit. Parler de « pseudo-science » ou de recherches menées à la légère sur ces sujets controversés est injustifié. Ces recherches ont souvent été menées avec plus de soin que celles portant sur d'autres domaines d'investigation, précisément en raison du degré d'exigence que requiert l'examen de ces phénomènes. Le travail des chercheurs qui étudient les phénomènes psi est souvent plus rigoureux méthodologiquement que celui des scientifiques dans des disciplines moins controversées. On parle de cent cinquante ans de recherches, d'environ trois mille expériences de laboratoire, dont chacune impliquait un ou plusieurs chercheurs, testant entre une poignée et des centaines de participants sur des années, voire des

décennies[2]. La masse de données est littéralement colossale. Elle prouve sans doute possible la réalité des perceptions extrasensorielles.

En 2018, la revue officielle de l'American Psychological Association, *American Psychologist*, a publié un article du psychologue de l'université de Lund, le docteur Etzel Cardeña, dans lequel il faisait l'analyse globale de toute la recherche sur les phénomènes psi. Il écrit en introduction que les preuves cumulées soutiennent la réalité de ces phénomènes. Il poursuit en expliquant que ces preuves ne peuvent pas être attribuées à un manque de rigueur dans les études, à la fraude, au fait de n'avoir sélectionné que les études aux résultats positifs, à l'incompétence expérimentale ou analytique, ni à toute autre critique habituellement avancée. Il ajoute que les preuves de la réalité des phénomènes psi sont comparables à celles des phénomènes établis en psychologie et dans d'autres disciplines[3]. Cette conclusion n'est pas basée sur des croyances, mais sur des critères scientifiques communément acceptés.

Pourquoi y a-t-il encore controverse ? L'ignorance obstinée d'une partie de la communauté scientifique au sujet de l'existence de ces preuves empiriques démontrant la réalité non locale d'un aspect de notre conscience, constitue l'un des phénomènes de déni les plus irrationnels de ce siècle. Comme le souligne le chercheur Ed Kelly, les générations futures d'historiens, de sociologues et de philosophes des sciences auront sans doute beaucoup de mal à comprendre pourquoi il aura fallu, à notre époque actuelle, si longtemps pour que les scientifiques en général acceptent ces conclusions[4].

La réalité de la télépathie, de la précognition ou de la clairvoyance prouve l'existence d'une dimension non locale de notre conscience. Ces perceptions extrasensorielles ne s'expliquent pas par un transfert d'information ou d'énergie, mais plutôt par la connexion à une dimension, en soi, qui transcende le temps et l'espace : notre conscience fondamentale. La réalité de ces capacités démontre que

nous ne sommes pas limités à notre enveloppe physique. Un aspect de nous est naturellement partout, en tout temps, ailleurs et ici. À un certain niveau de notre être, nous sommes *déjà* connectés entre nous, et avec tout. Le passé comme le futur, tout le vivant comme tout « l'au-delà ».

Ainsi, les morts ne sont pas *ailleurs*, quelque part dans un monde éloigné, ils sont partout, c'est-à-dire juste là, contre notre cœur. Pourquoi ne les voit-on pas ? Pourquoi ne les entend-on pas ? Parce que nous avons un cerveau ; et que, pour la plupart d'entre nous, il fonctionne très bien.

Nous l'avons vu, notre cerveau est un filtre. Il *restreint* nos perceptions. Ses mécanismes cognitifs liés à notre conscience cérébrale nous protègent, ils empêchent une réalité qui dépasse notre entendement de pénétrer nos organismes trop limités, biologiquement et psychiquement. En effet, cela nous rendrait fous de *tout* percevoir. Ainsi, le cerveau réduit et isole un aspect de notre conscience fondamentale, et son activité neuronale construit par-dessus une sensation d'individualité. Cette activité cérébrale nous coupe d'un certain nombre de capacités inhérentes à notre conscience fondamentale, que nous aurions pu conserver si nous avions été éduqués dans ce sens : les capacités extrasensorielles. Avec de l'entraînement ou dans certaines circonstances, percevoir au-delà de l'espace ou le temps, interagir avec des entités non physiques est possible.

Nous pouvons percevoir *plus*.

Certaines personnes y parviennent en apprenant. Percevoir *plus* est même une des conséquences indirectes de techniques d'entraînement de l'esprit, comme la méditation, proposées dans certaines traditions spirituelles, ou des pratiques d'induction d'états modifiés de conscience que l'on trouve dans les différentes formes de chamanisme à travers le monde.

D'autres personnes perçoivent *plus* sans l'avoir cherché. Chez elles, les limites, les frontières entre leur *membrane psychique* et le reste du monde sont plus poreuses. Leur cerveau filtre moins bien. Il

y a parmi elles de très nombreuses personnes pour qui c'est une souffrance indicible et incontrôlable. Pour d'autres, sans qu'on en comprenne les raisons, ce l'est moins, voire pas du tout. Comme l'écrivait Joseph Campbell : le schizophrène se noie dans les mêmes eaux dans lesquelles le mystique nage avec délice.

On ignore complètement pourquoi certaines personnes sont psychiquement plus poreuses que d'autres. Ce peut être une disposition innée, ou en lien avec le développement du cerveau ou l'inhibition temporaire ou permanente de certaines zones cérébrales, et se développer dans l'enfance, ou apparaître à n'importe quel moment de la vie, à la suite d'un accident, d'une maladie ou d'un traumatisme. Les personnes qui ont vécu une expérience de mort imminente, par exemple, témoignent pour une grande majorité d'une plus grande sensibilité, voire de capacités extrasensorielles dont elles ne disposaient pas avant l'EMI. Les recherches laissent supposer que lorsqu'une faille est ouverte, elle ne se refermera plus. Les études réalisées à ce jour sur la médiumnité ou la clairvoyance ont permis d'objectiver la réalité de ces perceptions, mais pas d'en comprendre l'origine.

Je connais plusieurs personnes qui sont devenues médiums suite à une expérience de mort imminente, comme si leurs capacités extrasensorielles s'étaient révélées à cette occasion. Ces dispositions étaient-elles latentes et n'attendaient-elles qu'un choc pour se réveiller ?

Nous sommes tous *un aspect* de notre conscience fondamentale, aussi sommes-nous tous potentiellement médiums. Mais nous passons notre vie à développer notre forteresse cognitive, et cela nous coupe de nos perceptions extrasensorielles, de la véritable puissance de notre intuition.

Pourquoi ai-je tant le sentiment de lutter contre moi-même dans ma recherche de vérité ? Parce que l'intuition, ce n'est pas du raisonnement inconscient, c'est même l'exact opposé. Raisonnement et émotions sont les deux ennemis de l'intuition.

Aussi, je cumule deux handicaps : je suis directement concerné, et je connais l'agresseur potentiel. Ces deux facteurs saturent mon cerveau de données et d'émotions, ce qui donne à manger à mon intellect. L'intellect alimente les processus de raisonnement – l'opposé de l'intuition – et produit quantité d'informations qui parasitent totalement les perceptions intuitives que j'ai pu avoir – mes visions lors des cérémonies avec la *médecine*, mes flashs depuis l'expérience, mes réactions corporelles. Au bout du compte, il m'est devenu impossible de discerner, parmi toutes mes sensations, celles qui sont justes (intuition) de celles qui sont le fruit d'un raisonnement inconscient (mental). Le bruit cérébral généré noie le signal intuitif, et provoque doutes et remises en question. Je ne doute plus de la réalité de la blessure, je doute de tous les aspects sur lesquels mon intellect a prise : le scénario des violences et l'identité de mon agresseur.

Une part de moi ne parvient pas à croire l'autre.

Comme si mon corps était une cour de justice dans laquelle une victime tente de se faire entendre, face à un avocat de la défense qui utilise toutes ses capacités intellectuelles pour discréditer son récit. Ce qui est son rôle.

Normalement, la raison devrait m'aider. Ç'a été comme ça toute ma vie : le raisonnement, l'intelligence logique, la réflexion sont ce qui m'a toujours permis de dissiper la confusion et d'avancer. Mais aujourd'hui, c'est l'inverse.

C'est un combat sans vainqueur possible qui se déroule en moi, car plutôt que de m'aider à y voir clair, mon intellect se bat contre mon intuition. C'est-à-dire que ma conscience cérébrale se bat contre ma conscience fondamentale. Le drame est qu'elles sont chacune une facette de la même personne : moi. Chaque jour, j'ai l'impression de trahir le petit garçon.

Il me faut donner des arguments au procureur. Lui est de mon côté, et du côté du petit garçon. Les médiums pourront-ils renforcer

l'accusation ? Ce que je sais de ces capacités extrasensorielles me laisse un certain espoir.

Je sais que les médiums ne sont pas infaillibles. Ce sont des hommes ou des femmes dont les perceptions peuvent être autant parasitées que les miennes par leurs processus cognitifs inconscients. Mais à la différence de moi, eux ne *le* connaissent pas, et ne sont en outre pas concernés émotionnellement.

Pour mettre toutes les chances de mon côté, et minimiser au maximum l'immixtion de leur mental dans les expériences, je vais les faire travailler en aveugle, c'est-à-dire que je ne leur fournirai aucune information sur ce que je souhaite connaître. Je vais également essayer d'en mobiliser plusieurs. Ainsi, je serai en mesure de faire ce que je pratique depuis mes premiers pas de journaliste d'investigation : croiser les infos. Si des éléments précis *sortent* chez plusieurs médiums, l'avocat de la défense aura du boulot.

La première que je contacte est Dominique Vallée. Elle avait participé au Test, et nous sommes devenus depuis de bons amis. Dominique est installée en région parisienne, aussi je lui demande si elle serait partante pour une petite expérience par téléphone. Ce qu'elle accepte sans me poser plus de questions. Je partage simplement avec elle le fait que la personne sur laquelle j'aimerais avoir ses ressentis est vivante. J'envoie par e-mail à Dominique deux photos de *Lui* que j'ai réussi à trouver, accompagnées de cette seule question : « Qu'est-ce que tu perçois de cet homme ? » Voici la retranscription de cette première expérience.

– Bon, tu connais ce monsieur ? me demande-t-elle.

– Oui.

– C'est quelqu'un qui se déplace beaucoup ?

– Je crois, oui…

– Il y a le prénom de Pierre ?

– Je note tout.

J'ignore si ce prénom a une importance. Ce n'est pas le sien.

– Est-ce que ça pourrait être un universitaire ou quelqu'un qui s'adresse aux jeunes ?

– Je note… je ne vais pas pouvoir trop te répondre.

– Je comprends, c'est le jeu… c'est compliqué, hein…

– J'en ai bien conscience…

– Bon… on a tous nos petits secrets, mais est-ce que c'est quelqu'un qui aurait quelque chose à cacher ?

– Je ne sais pas… dis-moi ce que tu sens…

– Bah pour l'instant, c'est ce que je ressens, c'est ce que j'entends, mais… une chose qu'il aurait à se reprocher peut-être, qu'il aurait faite, ou dite, et qui aurait pu porter préjudice…

– Je note.

Malgré mon trouble à l'autre bout du fil, j'ai la voix la plus neutre possible, je ne montre aucun affect.

– Et en même temps c'est quelqu'un qui peut être estimé.

– Hum.

– Avec une certaine pudeur, oui… bon, c'est quelqu'un qui peut être… bon, il a un bon sourire, ça c'est un constat sur la photo, mais tu vois, c'est quelqu'un qui peut cacher aussi beaucoup de choses.

Oui, sur une des photos, il sourit.

– Hum…

– C'est quelqu'un de ta famille ?

– Je ne peux pas te répondre…

– Parce que tout d'un coup, je pensais que c'était quelqu'un qui pouvait être de ta famille, ça vient d'arriver… Est-ce qu'il y a un contentieux entre vous deux ?

– Hum…

– Tu ne peux pas me répondre ?

– Non, là non plus je ne peux pas te répondre.

– Bon… c'est ce que j'entends.

– Hum…

– Je peux me planter complètement.

– Ce qui est important est que tu partages tout ce que tu vois sans discriminer.

– Parce que c'est marrant, c'est comme si je partais sur autre chose. Il y a peut-être l'idée du contentieux, l'idée qu'il peut appartenir de plus ou moins près à ta famille. Est-ce qu'il peut y avoir des choses à régler ? Des secrets ? Des secrets de famille, des choses comme ça ?

– Hum.

– C'est quelqu'un de touché par la musique ?

– …

– Il a pu faire des choses, pas forcément… alors peut-être à contrecœur, mais des choses qui n'étaient pas jolies jolies…

– Hum.

– Je répète ce que j'entends, hein…

La séance est courte. Je sens assez rapidement que Dominique ne captera pas forcément plus d'éléments. Après l'avoir remerciée en lui disant que je ne pourrais pas lui donner d'explications avant quelque temps, nous avons raccroché.

Je suis frappé de la différence entre ce que nous venons de faire et une séance médiumnique où le médium dit contacter un défunt. D'une certaine manière, ça semble logique puisque l'homme sur la photo est vivant. Mais, j'ai eu l'occasion de l'observer, avec un défunt, Dominique est dans une forme d'échange, de discussion, cela dure plus longtemps, alors que là, je vois bien qu'elle pioche des bribes d'informations sans être en relation avec la personne. Du coup, c'est plus rapide. Une fois qu'elle a capté les éléments qu'elle percevait, personne ne lui en *souffle* d'autres.

Je décide de retranscrire immédiatement l'enregistrement, et mon trouble augmente en réécoutant notre entretien. Dominique a fait des remarques surprenantes tout de même. Jamais, de près ou de loin, je n'ai eu de telles informations dans aucune autre expérience médiumnique au cours de ces dernières années. Jamais, en tendant la photo d'un inconnu à un ou une médium, je ne l'ai entendu(e) me dire : « C'est quelqu'un qui aurait quelque chose à cacher ? » ; « Une chose qu'il aurait à se reprocher » ; « Est-ce qu'il y a un

contentieux entre vous deux ? » ; « Est-ce qu'il peut y avoir des choses à régler ? Des secrets ? Des secrets de famille ? »

Je suis impressionné. C'est un sentiment perturbant. Mais une question surgit immédiatement : si cet homme est coupable, pourquoi Dominique ne l'a-t-elle pas vu plus précisément ? Dans le silence de mon bureau, je me mets soudain à sa place et je m'interroge : si elle avait perçu des violences sexuelles, ne serait-ce pas le genre d'information délicate à partager ? Je lui poserai la question lorsque je lui révélerai le but de ce test.

Voyons ce que ça donne avec une autre médium…

Notes

1. Stéphane Allix, *Le Test*, Paris, Albin Michel, 2015 ; Le Livre de Poche, 2018.

2. Dean Radin, *Real Magic: Ancient Wisdom, Modern Science, and a Guide to the Secret Power of the Universe*, Harmony Books, 2018, p. 94.

3. Etzel Cardeña, « The experimental evidence for parapsychological phenomena: A review », *American Psychologist*, juillet-août 2018, vol. 73, nº 5, p. 663-677.

4. Edward F. Kelly, Adam Crabtree et Paul Marshall, *Beyond Physicalism: Toward Reconciliation of Science and Spirituality*, Rowman & Littlefield, 2015, p. 4.

24

Malaise

Christelle Dubois a également participé au Test. C'est une jeune mère de famille qui a aujourd'hui ouvert une entreprise… de pompes funèbres. Ancienne aide-soignante, elle se consacre depuis de nombreuses années à l'accompagnement en fin de vie, et à ce qui se passe *après*. Avec elle, il faut que je sois vigilant à l'aspect émotionnel. Lors du Test, son stress l'avait coupée un moment de ses perceptions. Je sais qu'elle a aujourd'hui plus d'expérience, néanmoins, je formule ma demande par texto en essayant de mettre le moins de pression possible : « Pourrais-je te demander un petit service ? Un truc perso qui consisterait à ce que je t'envoie la photo d'un homme et que tu me dises tout ce que tu ressens à son sujet. Il s'agit d'une personne vivante. »

Elle est partante. Nous convenons que je lui ferai parvenir l'image par e-mail, elle travaillera de son côté et m'enverra l'enregistrement de sa séance une fois qu'elle aura eu le temps de s'y consacrer. Ce dispositif me semble parfait. En étant seule pour travailler, elle sera moins perturbée par des émotions parasites.

Enfin, c'est ce que je croyais.

Surprise ! Dès le lendemain matin, je reçois un fichier audio. Je l'ouvre avec fébrilité et j'écoute :

« C'est stressant parce que c'est quelqu'un de vivant. Quand on fait de la lecture sur photo de personnes vivantes, on a toujours ce filtre, et les infos arrivent par saccades. Déjà, énergétiquement, cet homme a un taux vibratoire hyper bas. Ce n'est pas souvent que je vois ce genre de choses sur des vivants. Il a une aura assez… je perçois des tourments psychologiques qui peuvent apporter la maladie. J'ai tout de suite l'image de non-dits avec ce monsieur. C'est quelqu'un qui porte en lui des secrets importants. »

La voix de Christelle est fluide.

« Ce n'est pas juste des petits non-dits, ça va au-delà. C'est quelqu'un qui a dû avoir des… qui doit encore porter des problèmes familiaux, comme s'il avait été mis à l'écart. Il y a des non-dits, mais je n'aime pas le terme *non-dits* parce que ça peut ne pas être bien grave, on en a dans toutes les familles – ce monsieur, ça va au-delà des non-dits. Il s'agit de choses importantes, comme si aujourd'hui il prenait conscience de choses qu'il n'a pas solutionnées, ou qu'il n'a pas faites. Ça me met mal à l'aise, en fait… »

Je sens soudain le ton de Christelle changer. Je perçois sa gêne. Que veut-elle dire ? Elle interrompt l'enregistrement, visiblement pour une courte pause, puis reprend.

« Ça me met toujours un peu mal à l'aise, ce genre d'énergie… mal à l'aise de voir la personne se détruire. J'ai eu plusieurs images qui sont venues. Alors en fait… il a des problèmes avec la femme dans la globalité, et une femme plus en particulier. Est-elle liée à ces non-dits ? Je ne sais pas. Par contre, c'est quelqu'un qui est super intelligent. Dans le sens où il est toujours curieux. C'est quelqu'un qui va réfléchir, se poser des questions. Par contre, très honnêtement, je vois une part d'obscurité en lui qui est assez… qui me laisse… qui me fait froid dans le dos en fait. Il a une part d'obscurité… il est super intelligent, malin et ça me met pas forcément à l'aise, cette sensation de… il est capable de solutionner certaines choses tout seul, mais il ne le fait pas parce qu'il a cette

part d'obscurité. Voilà, c'est tout ce que j'ai sur ce monsieur. Mais c'est quelqu'un de vivant, alors on est bloqué par ses propres filtres. Quand ce sont les défunts qui donnent les infos, c'est différent parce que même s'ils ont une part d'ombre, ils parlent plus facilement. Chez quelqu'un de vivant, c'est difficile de déterminer le sens de cette obscurité parce qu'en fait, c'est comme un jardin secret qu'ils protègent. Encore une fois, cette photo me trouble parce que je ne suis pas habituée à voir quelqu'un porter un si lourd secret. C'est assez déstabilisant. »

Comme avec Dominique, la séance est courte, mais très curieuse. J'ai vraiment la sensation que Christelle était dans la retenue. Elle est en tout cas clairement mal à l'aise. Pourtant, elle aussi communique avec des défunts depuis des années, et a également accompagné de nombreuses personnes en fin de vie. Qu'est-ce qui la déstabilise à ce point ? À la fin du fichier, elle termine en me demandant si je souhaite qu'elle « gratte » certaines choses.

Je saute sur sa proposition, et lui réponds qu'effectivement, j'aurais bien envie qu'elle creuse un peu. En lui répondant par e-mail, je prends conscience d'un vrai problème psychologique que j'avais sous-estimé, et que je ne sais pas comment solutionner. J'y avais déjà pensé avec Dominique, mais avec Christelle, ça me frappe davantage. Si elle détectait des choses graves, comme celles que je suspecte, oserait-elle me le dire ? Après tout, elle ne sait pas pourquoi je lui demande ce test. Elle ignore la nature de mes relations avec cet homme. Elle pourrait craindre de faire une gaffe monumentale. Comment être sûr qu'elle ne se censure pas, sans lui mettre non plus la puce à l'oreille ? Christelle semblait hésitante dans l'enregistrement. Oserait-elle dire tout ce qu'elle perçoit si elle sentait que cela m'impliquait directement, par exemple ? Je ne sais pas comment faire, aussi, je me borne à lui dire, le plus innocemment possible, qu'elle peut partager tout ce qu'elle capte, sans se censurer, sans trier.

Le week-end passe. J'ai du mal à contenir mon impatience. Ce n'est que le lundi, en fin d'après-midi, que le deuxième enregistrement arrive. Je ne prends même pas la peine d'accuser réception, j'ouvre immédiatement le fichier audio.

« Voici mes ressentis premiers. Donc, comme je t'avais dit, cet homme a une part d'obscurité, et ça me fait froid dans le dos. On a tous une part d'obscurité, mais chez lui, il y a du mensonge. Et puis, ce que je crains beaucoup chez ce monsieur, c'est son intelligence. C'est un monsieur qui a une certaine connaissance et il utilise cette connaissance pour se faire passer pour quelqu'un de bien. En grattant dans son côté obscur… pour moi, c'est quelqu'un qui a fait des choses pas très sympathiques dans le passé. Il a vraiment fait du mal, physiquement et psychologiquement, à d'autres personnes. On frise le pervers, parce qu'il a l'intelligence pour manipuler. »

Je suis glacé.

« C'est quelqu'un qui a fait du mal aux autres. Quelque chose revient beaucoup dans les images que je capte : il a fait mal à une femme. Cette négativité, cette noirceur sont anciennes, aussi c'est comme s'il avait occulté ce passé, et se voyait aujourd'hui comme quelqu'un de bien. Il cache, et il se ment à lui-même. Il n'assume pas sa part d'obscurité qui a tendance à remonter très facilement. Par moments, ça doit revenir à la surface. C'est un manipulateur. Il se fait passer pour quelqu'un de bien, pour un bon samaritain. Je ne sais pas quel genre de lien il peut avoir avec toi, mais son passé est assez trouble. Fie-toi à ton intuition, parce que si tu as des doutes sur ce personnage, c'est que manifestement tu as senti quelque chose qui ne collait pas… »

Pourquoi dit-elle cela ?

L'enregistrement se termine. Je décroche mon téléphone. Je suis remué. Notamment par l'insistance de Christelle à évoquer ce malaise qu'elle ressent à l'égard de cet homme. Un homme qu'elle capte comme manipulateur, qui porte un lourd secret, une part d'obscurité.

Elle décroche tout de suite. Comme elle a fait l'expérience un peu plus tôt, elle est encore « dans l'ambiance ». Du coup, je la questionne sur des détails que j'aimerais éclaircir.

– Quand tu décris la noirceur de cet homme, tu as des images ? Comment perçois-tu cette information ?

– Oui, ce sont des images…

– Quelles images ?

– Des images… des sensations…

– Quoi, par exemple ?

Christelle est vraiment mal à l'aise. Je m'en veux de la questionner, mais en même temps, je sens qu'elle est perturbée par ses perceptions, et je veux comprendre.

– Eh bien, comme je t'ai dit, il a fait du mal à une femme…

– Ah oui…

– Concrètement, c'est ça. Chez ce monsieur, je crains beaucoup son intelligence mal placée. Il calcule ce qu'il fait. Il a un passé qui ne me met pas à l'aise, en fait.

– Hum…

– Et du coup, mon mental ne veut pas aller plus loin… Tu m'as demandé d'aller gratter dans le côté obscur, et j'ai eu l'impression d'entrer dans son intimité… et c'est délicat.

– Je comprends. Juste une dernière question : tu ne t'es pas censurée ? Tu m'as dit tout ce qui te venait ?

– Non… bon, à un moment donné… là où il a fait du mal à une femme… je l'ai vu agresser quelqu'un sexuellement… on n'est pas dans un viol, mais… et ça, je n'ai pas voulu aller gratter trop parce que, pour le coup, c'est… au niveau de l'éthique, je ne suis pas à l'aise. Donc, oui, je me suis peut-être censurée là-dessus…

– Je te raconterai de quoi il s'agit, promis.

– Oui… c'est un personnage que je n'ai pas du tout senti. J'ai vu que c'est quelqu'un qui a un passé chargé au niveau karmique… et ça ne date pas d'hier en fait. Ça m'a un peu flingué mon samedi quand même !

– Oh… je suis désolé. Juste, l'agression que tu as vue, tu peux me la décrire ?

– C'est une femme. Pas forcément jeune. L'info « agresser une femme physiquement et sexuellement » est revenue plusieurs fois. Après, éthiquement, je n'ai pas voulu poursuivre.

– Qu'est-ce que tu as vu ?

– Ça pourrait être une personne… qui est… pas une dame très âgée mais pas une jeune non plus. C'est ça qui m'a perturbée…

– Oui, je comprends…

Je mets Christelle à la peine, et je veux faire redescendre la tension. Cette expérience l'affecte manifestement beaucoup. Elle m'avoue ne pas arriver à se défaire de l'énergie sombre de l'homme sur la photo. Il l'a fatiguée tout le week-end.

Je suis vraiment perplexe après avoir raccroché. Je ne sais que penser. Je reprends les enregistrements et commence à les retranscrire. Encore une fois, le même sentiment d'étrangeté. Comme avec Dominique, des éléments très inhabituels dans ce type de lecture – totalement inhabituels, même pour moi qui ai pourtant déjà fait de très nombreuses séances-tests avec des médiums – apparaissent et insistent sur le côté sombre, secret, manipulateur du personnage. Ces éléments renforcent mes suspicions. Mais d'un autre côté, aucune des deux n'a évoqué la moindre chose entre lui en moi ressemblant de près ou de loin à de la violence. Et quand le sujet « agression sexuelle » arrive, avec Christelle, elle parle sans ambiguïté d'une femme. Que dois-je en penser ?

Je suis encore plongé dans notre entretien quand, à peine une demi-heure après avoir raccroché avec elle, Christelle m'envoie un texto dans lequel elle me demande si ce test sur ce personnage concerne ma famille. Une image ne cesse de lui revenir, m'explique-t-elle, qui la parasite beaucoup. Elle apprécierait que j'accepte de lui répondre afin qu'elle puisse mettre fin à cette connexion. Elle n'arrive pas à couper. Elle est envahie. Spontanément, j'écris : « Non, ça ne concerne pas ma famille », et laisse partir ce texto.

Que dois-je faire ? Elle est en mauvaise posture, et mon silence n'a pas l'air d'arranger les choses. En outre, depuis l'écoute du second enregistrement, je ne me sens pas bien également, mes épaules sont tendues.

La nuit que je passe est pénible. Je me sens fragile, en verre. J'ai le sentiment d'avoir fait beaucoup de rêves. Ils se sont tous évanouis mais il me reste cette sensation de *lourdeur*. Et une idée qui surnage, comme le dernier fragment d'un message nocturne : « Ne pas mettre en doute le témoignage de l'enfant ! » Oui, c'était le sens de ce dernier rêve au contenu oublié : « Ne pas mettre en doute la parole de l'enfant qui se livre. » Toute une partie de la nuit, j'ai eu l'impression de batailler pour tenir la tristesse à distance. Pas de relâchement, cette histoire ne doit pas avoir de prise sur moi, je ne veux pas être trop fragilisé et triste et en tomber malade. Je refuse d'être aveugle au point que mon corps n'ait plus que cette option de la maladie pour que je comprenne.

Réveil. Tête prise. Tension. Café.

Je suis écœuré. Reprendre mes notes d'hier. Comprendre. Comprendre pourquoi il y a des éléments à charge mais pas l'essentiel. Je n'y parviens pas. Je sais que Dominique et Christelle ont perçu des choses, le simple fait qu'entre elles deux des détails soient approchants est loin d'être anodin. C'est ma seule piste. Il faut faire encore d'autres tests. Je vais tenter de mobiliser tous les médiums disponibles.

Mes pensées reviennent à Christelle. Son dernier texto hier sonnait comme un appel à l'aide. Quelle image lui est-il venu pour qu'elle éprouve le besoin de m'envoyer cette question : « Cela concerne-t-il ta famille ? » Pourquoi ne parvient-elle pas à se libérer de cette énergie ? En milieu de matinée, je décide de l'appeler, et de lui révéler la vérité ; enfin, en partie. Peut-être cela lui permettra-t-il de fermer le canal ?

Lorsqu'elle décroche, elle m'avoue avoir passé une très, très mauvaise nuit. Elle a été malade, et a peu dormi. Je suis vraiment

embarrassé qu'elle soit si *infestée* par l'expérience, tant psychiquement que physiquement.

– Moi aussi, j'ai passé une nuit merdique, lui dis-je.

– J'ai dû faire un protocole de nettoyage, j'ai été un petit peu embêtée… me confie-t-elle.

– Zut…

– Ce n'est pas grave, ça arrive quand on touche des zones un peu délicates. Ça montre bien qu'il y a un truc quand même.

– Est-ce que tu veux que je t'éclaire ?

– Un tout petit peu, oui, ça m'aidera à couper définitivement avec le personnage.

– Mais alors, je te demanderai le secret le plus absolu.

– Oui, bien sûr…

– Cet homme est de ma famille.

– Je ne suis pas étonnée. Je ne suis pas étonnée que ce soit le cas…

– Et c'est pour ça que, quand tu m'as envoyé le texto, je t'ai répondu non, mais…

– Je l'ai vu… je t'ai envoyé ce message alors que j'étais en train de faire mes courses. Je n'étais pas du tout en mode connexion, j'étais au supermarché.

– Ah oui, effectivement…

– Oui… je ne suis pas étonnée, tu vois, que ce soit quelqu'un de ta famille. Merci de ta confiance en tout cas, je vais pouvoir me libérer totalement du truc maintenant… J'ai établi une sorte de communication d'âme à âme avec lui, et il faut que je coupe. Je n'établis ce genre de connexion d'âme à âme habituellement qu'avec les gens en fin de vie, ou dans le coma. Là, je l'ai fait sur quelqu'un de vivant. Au fond de lui, il doit être très malheureux pour que j'aie été accrochée de cette manière. Je suis entrée en contact avec cette partie inconsciente de son âme.

Cette dernière précision me trouble. L'âme de cet homme participe-t-elle inconsciemment à nos expériences ?

25

Convergence

Si je synthétise les deux séances, je dois reconnaître qu'il y a vraiment une ambiance générale trouble, et inhabituelle. Depuis quinze ans, je teste des médiums avec des photos et, jamais, jamais aucune session n'est partie dans une direction aussi sombre.

Ce que je sais du mode de fonctionnement de la médiumnité, et de la vision à distance, m'a permis de comprendre qu'il ne s'agit pas d'un outil « magique ». Lors des séances, je n'ai jamais vu de médium entrer en transe, perdre connaissance et se mettre à parler comme si un esprit avait pris possession de son corps.

Les perceptions extrasensorielles se manifestent aux sensitifs sous forme de flashs, d'impressions subtiles, d'images, de bouts de mots murmurés, que le sensitif essaye de décrire, d'ordonner, et de partager. Mais ces éléments extrasensoriels jaillissent et disparaissent dans son cerveau à la vitesse de la pensée. Il ne peut tout attraper, tout voir. En outre, son raisonnement inconscient se mêle à cette danse, et cela rend l'exercice encore plus délicat. Son propre esprit, sans qu'il s'en rende compte, va intervenir dans le tri du contenu extrasensoriel et fixer son attention sur certains éléments et moins sur d'autres. Il peut y avoir des mécanismes cognitifs

propres au sensitif qui entrent également en jeu dans cette sélection inconsciente.

En résumé, ce que capte un médium est par nature parcellaire, ce sont des fragments d'une situation, de l'histoire d'une personne, et ses perceptions sont en plus entremêlées à ses propres pensées, conscientes et inconscientes. Quelles que soient ses qualités, un sensitif perçoit un seul angle de vue. Imaginez deux personnes voyageant dans la même ville, pendant la même période, à la même époque, séjournant dans le même hôtel. Vont-elles au retour faire exactement le même récit de leurs vacances ? Non, il y aura de nombreuses différences. Parce qu'elles auront eu chacune une façon différente de découvrir l'endroit. Ne dit-on pas que les témoignages autour d'un accident, par exemple, diffèrent toujours, et parfois sur des points qui sont loin d'être des détails ? Mais prenons nos deux voyageurs, interrogeons-les en notant précisément leurs propos, et il sera alors possible de mettre en évidence des points communs. Ce travail d'analyse nous permettra de comprendre objectivement que tous les deux sont allés dans le même lieu. C'est un peu le sentiment qui ressort de mes deux premiers tests.

Pour Dominique Vallée, on a affaire à quelqu'un qui aurait quelque chose à cacher. Une chose à se reprocher. Quelqu'un de ma famille. Il y a un contentieux entre nous deux. Des secrets de famille. Il a pu faire des choses pas jolies jolies. C'est quelqu'un qui se protège beaucoup.

De Christelle Dubois, il ressort que c'est un homme qui porte en lui des secrets importants. Il est intelligent, mais a une part d'obscurité qui lui fait froid dans le dos. Il y a du mensonge. Il se fait passer pour quelqu'un de bien. Il cache et se ment à lui-même. Elle l'a vu agresser quelqu'un sexuellement… une femme. Malgré des différences, j'ai quand même ce sentiment qu'on parle du même homme. Et mes tests suivants vont le confirmer.

Je reproduis exactement le même protocole avec Sylvie Ouellet. Sylvie habite à Québec, elle est médium et formatrice, autrice de

plusieurs livres alliant spiritualité et psychologie. Son approche est très pragmatique, et j'aime sa rigueur. Sylvie n'utilise pas ses capacités pour transmettre des messages de défunts dans le cadre de consultations, mais elle possède une sensibilité dont j'ai pu tester en plusieurs occasions la précision et la justesse.

Je lui envoie donc la photo. C'est par e-mail qu'elle me livre ses premières impressions :

« Comme tu sais, je ne contacte pas directement les âmes (incarnées ou non). Je leur offre plutôt de venir à moi si elles en sentent le besoin. La demande est faite et je me rends disponible pour une communication plus élaborée sans savoir où et quand elle pourra avoir lieu. Alors, pour une réponse plus élaborée, donne-moi quelques jours, le temps de voir si cette âme désire me parler. Cependant, en regardant la photo, je ressens une forte sensation d'être *entre deux*… Je ressens un inconfortable, comme s'il était difficile d'exprimer quelque chose. Il y a une indécision perceptible. Si cette information te semble pertinente, peut-être peux-tu t'adresser à son âme et lui offrir de l'accompagner pour traverser cet inconfort ? L'amour, la présence de cœur et l'écoute sont ce qui peut lui être offert à ce sujet. Je te reviens d'ici quelques jours pour te dire si j'ai reçu autre chose. »

Comme Christelle, Sylvie parle de *son* âme. Je lui réponds que je vais faire comme elle suggère : m'adresser à *son* âme. C'est bizarre, mais bon. Je précise également à Sylvie de me faire partager tout ce qu'elle capterait, sans trier.

Deux jours après, je reçois un nouveau message de mon amie canadienne :

« Bonjour Stéphane. Après quelques tentatives de me relier à l'homme de la photo, je ne sens pas de communication possible entre lui et moi. Toutefois, dans tes courriels, tu m'as demandé de te donner tout ce que je recevrais sans rien éliminer. La première fois, j'ai esquivé effectivement une partie des informations reçues. Mais la deuxième fois m'a fait comprendre qu'il était sans doute important

que je te donne tout ce que j'ai reçu en regardant cette photo. Je ne t'en ai pas parlé parce que je suis toujours très prudente avec ce que je reçois et transmets. Je ne saurais dire si elles viennent de mon mental ou d'une quelconque communication.

« Au moment où j'ai ressenti la sensation d'être *entre deux*, j'ai vu une image du passé, comme si on me montrait une photo noir et blanc. Un homme vêtu d'un chapeau et d'un long paletot noirs, comme les hommes avaient l'habitude d'en porter dans les années 1940 à 1960. Je ne saurais préciser plus amplement l'époque. Il semble être près d'une école, mais je ne la vois pas sur l'image. Près de cet homme, il y a des enfants âgés d'environ cinq ou six ans. L'un des enfants semble être sous un lien d'autorité rigide avec l'homme en noir, soit comme professeur, directeur d'école, père, grand-père, oncle… je ne saurais dire. Il semble effrayé, ou à tout le moins contraint par quelque chose. À la vue de cette image, j'ai la sensation qu'il y a quelque chose du passé qui n'est pas réglé. Puis, j'entends le mot *pardon*.

« Je ne sais pas si cette vision est en lien avec l'homme de la photo que tu m'as fait parvenir. Le cas échéant, je ne sais pas non plus s'il est l'homme en noir ou l'enfant. Et pour finir, je ne sais pas à quoi correspond le mot *pardon* ; à qui il est destiné. Bref, avec toutes ces zones grises, tu comprendras pourquoi j'avais retenu ces informations. Alors, à toi de me dire si tout cela a un sens et t'aide. »

Que de mystères, mais quelle scène troublante : un homme et un enfant sous son autorité, une sensation que quelque chose du passé n'est pas réglé. Le mot *pardon*. Je suis sans voix alors que j'achève la lecture de l'e-mail de Sylvie. Sans voix, et torturé. Tant d'indices semblent émerger, tout est tellement cohérent avec les schémas d'ensemble. Mais j'ai l'impression que *la preuve* se dérobe encore et toujours. Comment être sûr ? Comment être sûr ? Je voudrais tant enfin apercevoir la lumière derrière l'ombre. Je sais qu'elle est là, mais mes yeux s'obscurcissent encore. Je ne *vois* plus rien.

Plusieurs autres médiums trouvent le temps de se prêter à l'expérience. Je leur en suis tellement reconnaissant. Et ce sont encore les mêmes éléments convergents qui ressortent. Toujours sur la base de cette photo de *Lui*, une femme me décrit : quelqu'un de très méfiant que l'on ne cerne pas comme ça. Elle ignore quel lien j'ai avec lui, mais il peut y avoir quelque chose qui est de l'ordre de la justice.

Une autre perçoit quelqu'un de froid, de très discret, de pas forcément accessible…

Une dernière, qui ne pratique pas la médiumnité mais a développé une hypersensibilité à la suite d'une expérience de mort imminente, ressent de la dureté dans le personnage. Quelqu'un qui contrôle, et veut donner toujours une image positive. Sentiment d'angoisse intérieure, de solitude. Discordance entre ce que renvoie la personne aux autres et ce qu'elle est réellement à l'intérieur. Cette discordance représente un véritable conflit interne et mobilise beaucoup d'énergie. C'est un poids, une source de souffrance intérieure.

La dernière personne que je vais solliciter s'appelle Alexis Tournier. Il pratique la voyance depuis une quinzaine d'années. Alexis est également le fondateur, avec le docteur en informatique et spécialiste en intelligence artificielle Alexis Champion, de la première agence française de consulting intuitif et de formation au développement de l'intuition, IRIS Intuition. Aujourd'hui, Alexis Tournier partage son temps entre sa pratique privée et son activité de formateur au sein d'IRIS Intuition, où il enseigne la technique de « vision à distance ». Il a également fondé Clevao Formations, une structure d'enseignement de la voyance et des arts divinatoires auprès du grand public.

Son profil se distingue sensiblement des personnes que j'ai sollicitées jusqu'à présent, de par sa maîtrise de cette technique baptisée *Controlled Remote Viewing* (CRV), initialement née en

France, mais développée aux États-Unis au sein notamment du programme militaire d'espionnage extrasensoriel Stargate.

Le *Controlled Remote Viewing* est une technique scientifique de traitement de l'intuition qui utilise conjointement l'intuition et le raisonnement. Elle permet d'optimiser radicalement l'intuition spontanée en mettant en œuvre tout un ensemble de techniques d'analyse et de tri raisonné pour discerner l'information juste, issue du flot intuitif, du reste de la production et des habillages mentaux. Cette technique n'est pas infaillible non plus, mais permet des résultats bien supérieurs à la voyance traditionnelle.

Alexis, comme les autres, va travailler seul, et en aveugle. Il prévoit de réaliser la séance de CRV à partir de la photo, puis me fera une synthèse audio. Malgré son emploi du temps très chargé, je reçois ses résultats après seulement quelques jours. Sa voix décidée et méthodique résonne dans mon bureau :

« Un élément est vraiment ressorti assez fort, et assez vite : je vois cette personne dans quelque chose qui amène un grand malaise. Il y a quelque chose de l'ordre d'un jugement moral assez défavorable que l'on porte sur elle. Et c'est là que, pour moi, c'est troublant parce que je me demande si objectivement, ce n'est pas un jugement justifié, parce que peut-être cet homme a commis des actions qui n'étaient peut-être pas finalement très bonnes, très légales, très positives quelque part sur le plan de… je ne sais pas ; de la moralité, par exemple. »

Ces éléments sont nets, précis, et une nouvelle fois tellement déconcertants.

« À un moment donné, j'ai même eu l'impression qu'il s'était peut-être vraiment mal comporté à l'égard de certaines personnes. Il y a une espèce de gravité dans cette situation qui m'a d'ailleurs mis, moi-même, assez mal à l'aise. Comme si je sentais quelque chose qui n'est pas OK, pas correct, peut-être pas moral. Pas positif de la part… enfin, dans les agissements de cette personne.

« J'ai cette idée de rupture familiale à un moment donné, comme s'il y avait de l'incompréhension. Comme si quelque chose était

reproché finalement à cet homme, avec une dureté, une intransigeance de sa part, je ne sais pas si ce sont cette dureté ou cette intransigeance qui est reprochée, ou si ce sont des actions qu'il a menées, des actes qu'il a commis, qui lui sont aujourd'hui reprochés. Comme si cet homme avait agi, commis des choses… je ne sais pas, j'ai l'impression qu'on… je ne sais pas si, objectivement, il a moralement des choses à se reprocher, mais, moi ça m'a mis mal à l'aise, en fait. Aujourd'hui, je me demande si cet homme n'est pas dans une situation quand même un peu délicate, avec finalement pas beaucoup de soutien autour de lui. Ou des gens qui ont peut-être des choses à lui reprocher. Je ne sais pas si l'on n'est pas un peu à la frontière entre des choses qui se font et des choses qui ne se font pas. Sur le plan moral. Et peut-être sur le plan légal aussi ? C'est un peu tendu. Je ne sais pas s'il n'y a pas des choses qui vont se juger, même, pour tout dire. Je me demande si ce n'est pas des choses qui peuvent l'amener, je ne sais pas, devant un juge, un tribunal ? Peut-être des choses un peu de cet ordre. Et cet homme, voilà, peut-être qu'à un moment il peut avoir des comptes à rendre. Je ne sais pas si c'est des comptes à rendre à la justice au sens strict, ou si c'est des comptes à rendre à des gens qui… bah qui réclament des comptes tout simplement. »

Moi.

Moi, c'est moi qui vais réclamer des comptes. Je me sens prêt.

Quelques jours après, j'appelle Alexis pour lui révéler que je soupçonne l'homme sur la photo d'avoir commis des abus sexuels. Il m'avoue y avoir pensé pendant sa séance. Je le crois sincère. Il m'explique ce que je soupçonnais, à savoir qu'étant en aveugle total, il se trouvait face à une situation un peu délicate. Aussi a-t-il modéré sa prise de risque en ne suivant pas cette piste intuitive.

– Je ne savais pas dans quoi j'avançais. Dans ces sessions en aveugle, tu peux percevoir plusieurs portes, mais laquelle est la bonne ? On est confronté aussi à ses propres filtres personnels. Ce n'est pas un sujet sur lequel on est très à l'aise.

– J’imagine.

– J’ai pensé que ça pouvait être quelqu’un de ta famille, aussi je me suis dit : « Merde, je ne veux pas non plus révéler des choses… »

Quand je lui dévoile le but de l’expérience et mes soupçons, Dominique Vallée me confie que si elle avait vu des actes pédophiles, elle me l’aurait dit. Elle n’a rien perçu de cet ordre. Ce qui l’avait surprise toutefois était la résistance, la difficulté qu’elle avait éprouvée à percevoir cet homme. Il y avait comme un barrage, un filtre supplémentaire. Son analyse est que s’agissant d’une personne vivante, sans doute très vigilante sur le fait de conserver le secret, elle était moins perméable et transparente qu’une âme déjà passée de l’autre côté. Car, en effet, ce filtre n’est plus présent dans une séance de médiumnité avec une personne défunte.

Enfin, comme Alexis, lorsque je m’entretiens avec elle, Sylvie Ouellet m’avoue avoir senti qu’il s’agissait d’abus sexuels. La gravité des faits et sa prudence l’avaient incitée à préférer garder cette info pour elle, au moment de l’expérience.

Ces sept sessions m’ont aidé à faire baisser l’incertitude. Aucune n’apporte de preuve, mais toutes étayent l’idée que l’homme sur la photo n’est pas blanc comme neige. Et parfois de manière vraiment précise et tellement troublante. Je commence à me dire que je vais peut-être avoir assez de courage pour envisager d’aller *le* voir.

26

Les aveux du corps

Quelles sont mes options ? Je débarque à l'improviste ? Je le préviens ? Et une fois en sa présence, est-ce que je lui dis d'emblée que je sais tout, ou je le laisse parler ? Quelle pourrait être sa réaction ? Il nie, il avoue, il joue l'offusqué ? Comment je réagis à chacune de ses situations ? Il y a encore en moi tant de failles, tant de questions et de doutes. En même temps, je sens que je serais capable de déceler le mensonge ou la dissimulation dans ses yeux. Et puis, chaque jour qui passe, je suis terrifié à l'idée que, si je tarde trop, il meure avant que j'aie pu le voir. Je m'en voudrais tellement.

Je dois le voir, confronter son regard. Je dois y aller. Aller *lui rendre ce qui ne m'appartient pas*. Sans mettre trop d'espoir dans l'idée qu'il me fasse ses aveux, mais lui dire que *je sais*. Lui rendre ce qui n'est pas à moi. Pourtant, j'hésite, je temporise, la peur au ventre. Peur d'y aller, peur de ne pas y aller.

Les tests se sont étalés sur plusieurs semaines, l'automne est arrivé sans se faire remarquer, et puis les feuilles ont commencé à tomber, les journées à raccourcir, et la fraîcheur à rester plus longtemps dans l'air après le lever du soleil. Finalement, ma vie n'est

que tension. J'ai un mal fou à travailler, à reprendre le fil de mes écrits. À penser à autre chose. Impossible de laisser couler l'existence comme s'il ne s'était rien passé ; c'est trop tard pour replonger dans l'oubli apaisant. Certains matins, en me levant, j'ai l'impression d'avoir à peine progressé depuis juillet. Malgré mes lectures, malgré les synchronicités, malgré le travail thérapeutique avec Natacha, malgré les expériences avec les sensitifs, malgré l'ensemble de ces éléments qui ont tout de même étayé le dossier d'accusation. Oui, il y a de l'ombre. Oui, il y a du malaise sur ce personnage. Mais il n'y a aucune preuve. Y en aura-t-il jamais ? Et les jours passent, et le temps avance, et, d'autres matins, tout me semble clair et juste, et je suis à deux doigts de révéler le secret à maman. Et, le lendemain, les doutes et les atermoiements à nouveau, et je me tais. Je ne sais que faire. J'ai peur d'y aller, et peur de ne pas y aller. Pourquoi suis-je si inconstant ? C'est épuisant. Impression de revenir en permanence au même point de départ.

J'ouvre les rideaux et je vois un triste jour brumeux d'octobre. Un paysage déprimant, alors qu'hier j'étais apaisé, et qu'il faisait beau. De quoi suis-je le jouet ? Suis-je condamné à cette instabilité émotionnelle déchirante ? Jusqu'à ce que j'explose ? J'ai mal à la tête depuis ce matin, ma tête est *prise*.

Mon ventre s'est apaisé toutefois. L'inflammation s'est éteinte. La crise est éloignée. Je ne voudrais pas cependant que mon obstination à tergiverser remette le feu à mes intestins. Car le lien est désormais évident pour moi entre cette maladie auto-immune et ma blessure d'enfance. Dans mes lectures frénétiques, vers la fin de l'été, j'ai découvert un livre intitulé *Amnésie traumatique*[1], publié par une association d'aide aux victimes de violences sexuelles. Au hasard d'une page, j'ai lu que les violences sexuelles vécues dans l'enfance peuvent avoir pour conséquence l'apparition de maladies auto-immunes. Il me fallut à peine quelques secondes de recherche sur le Net pour découvrir que ce dont je souffrais depuis huit ans

était une maladie auto-immune. Depuis huit ans, mon système immunitaire prend, à tort, des parties de mon propre organisme pour un corps étranger.

Peu de temps après, mon amie Marie-Pierre Dillenseger me parle d'un autre ouvrage, écrit par un chirurgien canadien, le docteur Ghislain Devroede, au titre évocateur : *Ce que les maux de ventre disent de notre passé*. Voilà le médecin que j'aurais aimé rencontrer il y a huit ans. Un médecin qui écrit noir sur blanc que quand la peine est trop forte pour être élaborée en mots, il ne reste que les maux du corps pour la porter[2].

Dans son livre, le docteur Devroede, qui est spécialisé en chirurgie colorectale, détaille la nature des liens qu'il a pu observer, tout au long de sa pratique clinique, entre des abus sexuels dans l'enfance et un ensemble de troubles fonctionnels de l'intestin ; dont la maladie auto-immune dont je souffre. De nombreux cas sont détaillés, et tellement accablants.

Je découvre également que si la maladie auto-immune est le dernier signe, et le plus violent, que mon corps m'ait adressé, il y en a eu d'autres avant, bien avant, dès l'enfance. Ainsi, le docteur Devroede rapporte que quasiment tous les sujets abusés sexuellement ont de l'anisme[3]. Or, l'anisme, la constipation, les maux de ventre sont autant de symptômes dont j'ai souffert dans l'enfance, et qui apparaissent au fil des pages du livre du docteur Devroede. Il écrit : « L'anisme, symboliquement, est le fruit d'une dissociation entre deux sujets partiels : l'un qui veut déféquer, et l'autre qui ne veut pas. Or, la dissociation est l'un des mécanismes de défense favoris des victimes de violence sexuelle[4]. » Enfant, j'ai été concerné par l'anisme *pendant des années*.

Ce livre est une claque. Je découvre la clarté des messages de mon corps. Une clarté que jamais personne n'a vue, pas même moi. Au fil de ma lecture, c'est comme si les réponses avaient toujours été là, à portée de main. Et pourtant inaccessibles, même depuis huit ans quand mon corps a décidé de passer à la vitesse supérieure. Le docteur Ghislain Devroede décrit les symptômes

observables chez les personnes qui ont vécu des abus sexuels, et ces symptômes ont jalonné ma vie.

Mon corps exprime une culpabilité immense. Il combat une intrusion passée, et ne peut se libérer de sa mémoire. Puissance de la psyché. Puissance de l'esprit blessé qui ne sait pas que le mal n'est plus là, et qui continue de se défendre avec affolement. Mon corps qui témoigne de la panique qui m'a saisi enfant, et qu'alors je n'ai pu exprimer. Que je n'ai jamais exprimée. Elle est restée là, comme un kyste, et mon inconscient lutte sans que je m'en rende compte, au point qu'il entraîne mon système immunitaire dans le combat ; il ne sait pas pourquoi, mais il le fait, parce que l'esprit le lui commande, et que l'alerte n'a jamais, jamais été levée.

Lever l'alerte. Informer mon corps que la menace n'est plus.

Ai-je besoin d'une validation extérieure pour cela ? Ai-je besoin de *ses* aveux ? Non, je peux guérir sans *Lui*. Je vais aller le voir, mais pas pour remettre ma vie à nouveau entre ses vieilles mains, juste pour lui dire que je sais, et que je lui ai survécu.

Me guérir. Prendre soin de moi. Arrêter de laisser l'enquête du procureur repousser sans cesse ce qui finalement est l'essentiel. Informer mon corps que la menace n'est plus.

Depuis plusieurs semaines, je pense qu'il serait intéressant d'appeler la guérisseuse Évelyne Joly. C'est elle qui, la première, avait évoqué la possibilité qu'il me soit arrivé des choses dans l'enfance. J'ignore pourquoi j'ai tant tardé. Et puis, un matin, je compose son numéro dans l'idée de l'informer que j'ai sans doute mis le doigt sur ce qu'elle disait avoir vu quatre ans auparavant, et d'observer sa réaction. Peut-être est-elle en mesure de m'aider au plan énergétique ?

Elle répond tout de suite. Je lui fais alors le récit de ces derniers mois. Sa façon de réagir ne me surprend qu'à moitié. Elle ne veut ni confirmer ni infirmer les détails que je lui livre. Peut-être capte-t-elle des informations ? Comme quatre ans auparavant, elle est réticente à l'idée de partager ses éventuelles perceptions. À ses yeux, les

personnes ont besoin de découvrir les choses par elles-mêmes. Aussi me propose-t-elle une séance de soin à distance.

– Pour essayer d'aller à la rencontre de tout ça, me précise-t-elle.

– Avec plaisir ! Comment voulez-vous que l'on procède ?

– Je propose demain soir.

– D'accord.

– Demain soir. 21 heures. Il faut que vous n'ayez plus d'autres sollicitations. Que vous soyez relax chez vous, au calme.

– Il faut que je fasse quoi ?

– Pas grand-chose. À part vous isoler dans votre pièce, allongé de préférence. Un endroit où vous serez à l'aise, où même vous pourrez vous endormir si vous en éprouvez le besoin.

– Dans le noir ?

– Plutôt tamisé, une ambiance qui invite à la méditation. Pas d'animaux à proximité parce qu'ils sont très réceptifs. Il y en a pour une heure. Si vous vous endormez, ce n'est pas un problème.

– Très bien…

– Il faut juste que vous retourniez dans cette émotion.

– D'accord.

Le lendemain, un grand vent a couru toute la journée sur le Lot, à arracher les feuilles jaunissantes des arbres. C'est une journée en suspens, j'ai le sentiment d'avoir avancé, de m'approcher de la vérité. Ma décision est prise, je vais y aller. Je vais aller le voir. Je suis suffisamment fort pour cela.

Et puis, même si ça peut sembler étrange, lorsque je parviens à prendre du recul, à m'éloigner de la souffrance que porte mon corps, je suis enclin à croire que son âme à *Lui* peut être une alliée dans cette quête qui est la mienne. Puis-je vraiment dissocier son âme des actes dont je le suspecte ? Oui. Cette intuition est étrange, mais elle m'habite. Son âme est *étrangère* aux agressions que *Lui* a commises. Notre âme peut-elle être à ce point annihilée, impuissante, incapable de réfréner le comportement impulsif, voire criminel, d'un homme ?

Mais, ne voit-on pas cela tous les jours sur terre ?

Des êtres spirituels oublieux de leur nature, transformés en fantômes ivres de folie et de haine ?

Une part de moi *voit* que notre conscience fondamentale peut être enfermée et désarmée dans le corps écrasant d'un pédophile. Quand je dis que je *vois*, il ne s'agit pas d'un acte de vision. C'est davantage le déploiement en moi d'une justesse, d'une évidence, d'un ressenti intime. Quand je *vois*, c'est plutôt que je *sais*. *Voir*, c'est être tout entier dans une réalité plus vaste, plus riche, où les liens sont évidents et perceptibles par l'ensemble de mon être. Pour *voir*, il faut que la colère soit éloignée, que la paix et l'amour coulent le long de mes canaux subtils.

Suis-je en plein délire bipolaire ?

Ou est-ce la racine du pardon que je viens de percevoir ?

Lorsque la nuit tombe, des vagues de confusion reviennent et s'abattent sur mon esprit. Je ne *vois* plus rien. Je suis colère, tristesse et écœurement. Je me suis isolé. Je tente de méditer. Je tente de respirer. Mais des images jaillissent dans ma tête, bien avant l'heure prévue du soin énergétique. Des images obscènes. S'agit-il de souvenirs ou de constructions mentales ? De mémoire ou de vomi cérébral ? Respire. Pas de réponse possible à cette question.

J'écris tout, comme pour me décharger, vider mon esprit. Et lentement, le calme revient, je respire.

Un peu avant 21 heures, je suis dans notre chambre. Natacha s'est installée dans le salon. Je ne sais pas en quoi consiste précisément le travail d'Évelyne. J'ignore la nature de son rituel, mais c'est un soin, j'en ai besoin, et je lui fais confiance. Je m'allonge sur le lit. Je suis bien, serein, apaisé. Calme. Prêt à aller au cœur de l'émotion.

Je sens que tout mon organisme se relâche, mes muscles se détendent, mon corps s'allège et mon esprit commence à vagabonder calmement. Je suis dans cet état qui précède le

sommeil, lorsque l'on est encore conscient, et pourtant déjà un peu ailleurs. Des images arrivent, avec souplesse, par flashs très brefs. Je vois soudain des collines de Haute-Savoie, un endroit appelé « Bois-Berger » où je sais que nous sommes allés plusieurs fois, avant et après la naissance de mon frère Thomas. Papa me tient la main, il y a la maison, le paysage, et moi qui suis un très petit enfant. Maman est là également. Et *Lui*, qui fait une visite. Est-ce un indice, un souvenir, mon imagination ? Ne pas juger, regarder.

Après quelques minutes, je vois une table dans une cuisine. Une table rectangulaire. *Lui* est face à moi, sa femme debout à droite. Je dois avoir cinq ans. Je suis chez eux, je souris, j'ai une tignasse épaisse de cheveux. Comme un casque long un peu sauvage. J'ai le même regard de détresse que maman quand elle est désemparée. On déjeune.

Je respire. Ne rien attendre, ne rien juger.

Voilà des images au bord de la mer. Il est là. Moi, je suis tout bébé. Il y a une douche. Je suis dans la douche avec *Lui*. Il me tient dans ses bras, il est tout nu. Je suis tout nu contre lui. Il me tient sur son bras droit, mon sexe tout petit contre sa poitrine. Il fait peut-être des trucs, je ne sais pas, je ne me rends compte de rien. Il me fait glisser sur sa peau, il ne me pénètre pas, il me fait glisser sur sa peau et sur son sexe ; je vois mon petit ventre rond. Je ne suis pas content, je pleure ? Je ne sais pas… je ne suis pas à l'aise d'être avec lui dans la douche. Je voudrais être avec mes parents, mais c'est lui qui me garde, pourquoi ? Je ne sais pas. On prend une douche. J'ai l'impression que sa femme le surprend : « Mais ça va pas ? » Elle me prend dans ses bras, elle m'enlève à *Lui*. Ils s'engueulent un peu. Elle m'emmène dehors, il y a une baie vitrée, *Lui* reste tout nu dans la chambre où il y a cette douche. « Tu te tais ! » lui intime-t-il. Elle m'a pris dans ses bras, entouré d'une serviette, elle passe sa main sur mon visage, « hein, mon petit bonhomme, alors… », elle me change les idées. On est dehors, sous un pin.

Maman est fatiguée. Papa et maman faisaient la sieste. Ils faisaient la sieste et *Lui* s'occupait de moi pendant que papa et maman faisaient la sieste ; parce qu'ils sont fatigués. Je suis tout le temps tout nu pendant ces vacances. Je suis un bébé tout nu. C'est là que ça a commencé. Une habitude qu'il installe. Qui deviendra son jeu. Pendant des années.

Je le vois *Lui* à l'adolescence, très violenté par d'autres jeunes. Il a une veste… ils sont tous habillés dans une sorte d'uniforme bleu foncé. Une veste bleu foncé, et *Lui* est crado, ils ont été dans la boue et la poussière en se battant. Avant, j'ai vu son visage d'enfant, un visage un peu angélique aux grands yeux. Une maman habillée tout en noir et froide et sévère. Pas d'image ou de présence du papa.

Le reste de l'heure s'écoule. D'où émergent ces images ? Je décide de flotter dans cette incertitude, sans chercher à saisir, à interpréter, à comprendre ou à vérifier. Ce n'est pas l'objet de cette séance de soin.

Demain, c'est décidé, je vais le voir.

Notes

1. Hélène Romano et Natacha Bras (dir.), *Amnésie traumatique : des vies de l'ombre à la lumière*, Association Ré Équi'libre, 2020.
2. Ghislain Devroede*, Ce que les maux de ventre disent de notre passé*, Paris, Payot, 2003, p. 18.
3. *Ibid.*, p. 134.
4. *Idem*.

27

Hésitations

Un hôtel le long d'une voie d'autoroute. Un ruban de feux arrière rouges serpente vers l'est. Une zone industrielle, un ciel de nuages gris-bleu, denses et bas, une pluie insistante. La nuit qui arrive enfin, et gomme ce cauchemar. Néon. Je tire le rideau qui sent le détergent.

Intérieur.

Je suis parti du Lot après le déjeuner. Plusieurs heures de route. J'aime rouler. Sentir ma voiture glisser dans l'air et accrocher l'asphalte de ses pneus épais. Le silence dans l'habitacle, la conscience cérébrale focalisée sur la trajectoire, mon âme se déploie, et le temps devient malléable. Une seconde s'éternise, une heure s'évapore. Au volant, je parviens à ne pas trop penser, à ne pas trop penser à ce que je suis en train de faire. M'approcher de l'homme qui a dévasté mon enfance et ma vie.

Je suis seul. Dans le silence de cette chambre d'hôtel. Et je ne réalise pas. À quelques heures de cette confrontation si étrange et impensable il y a seulement quelques mois.

Est-ce que tout cela est bien réel ? Comment je fais demain ? Est-ce que je débarque à l'improviste, ou j'appelle juste avant ? Il ne sait

pas que je m'apprête à venir. Il ne sait pas que je suis si proche ce soir. Si j'appelle, je prends le risque qu'il ne réponde pas, ou me dise qu'il n'est pas disponible. Si je débarque sans prévenir, c'est un peu violent et ça peut le mettre sur la défensive. Je ne sais que faire.

21 h 28. Je ne vais pas le prévenir. Ce sera une visite impromptue. Je prétexterai un reportage dans la région, l'annulation au dernier moment d'une interview prévue, ça alors, juste à côté de chez lui. Il y aura l'effet de surprise, et je tâcherai d'être enjoué et spontané ; après tout, pourquoi ne pourrais-je pas faire ce genre de visite ?

Il faut que j'enregistre notre conversation. Je tente plusieurs méthodes pour dissimuler sur moi le petit enregistreur qui m'accompagne depuis des années. Premier essai en le cachant dans ma poche. Je le mets en route, et marche dans la chambre en parlant à haute voix. Catastrophique, c'est inaudible. Trop de frottements. Deuxième essai, je le scotche sur mon avant-bras ; je garderai ma veste une fois chez lui. Enregistrement, déplacements dans la chambre en parlant à haute voix. On n'entend rien. C'est nul ! Encore des frottements, il faudrait que je sois figé comme un mannequin. Pas réaliste. Sous ma veste ? Frottement. Sur ma jambe, coincé dans ma chaussette ? Frottement. C'est idiot que je n'aie pas pensé à faire ces essais à la maison, j'aurais pu bricoler un morceau de mousse pour protéger le micro intégré. Merde ! Pas pro. La seule solution qui apparaît satisfaisante après je ne sais combien d'essais : le glisser dans une petite poche latérale ouverte de mon sac à dos Eastpak. Il ne frotte pas, le micro dépasse, mais on n'y prête pas attention, surtout si je pose le sac à mes pieds en arrivant. Je fais plusieurs tests, de près, ou plus loin du sac, c'est parfait, l'enregistrement est audible.

Et mon téléphone ! Mais bien sûr, je vais aussi enregistrer avec mon portable. Je lance les deux enregistrements avant d'arriver chez lui, et l'air de rien, je sortirai mon portable de ma poche d'un

geste naturel et le poserai pas loin. Être naturel dans mes mouvements. Ça, c'est fait.

Maintenant, repérages. Google Maps. Son adresse, les rues autour. Je suis à trente-huit kilomètres de chez lui, ça me prendra une trentaine de minutes en voiture demain matin. Où est-ce que je me gare ? Devant la mairie, il y a des places de parking, et je suis à quelques centaines de mètres de sa maison. C'est plus discret que de m'arrêter devant chez lui, où tous les voisins vont repérer la voiture. Et après ? Qu'est-ce que ça fait si *on repère* ma voiture ? Calme-toi. Je détaille ces préparatifs méticuleux dans mon journal. Écrire m'évite de penser. De penser que ce qui se passe est tellement irréel.

22 h 32. Je n'arrive pas à croire que dans un peu plus de douze heures je serai en face de lui. J'ai tellement peur des conséquences. Je commence à me demander si je ne ferais pas mieux de faire demi-tour, et de rentrer dans le Lot. Et si je me trompais ? Et si toute cette histoire était un *écran* construit par mon cerveau pour recouvrir autre chose ? Je n'ai pas de *preuve*. Tout est parti d'un flash. Un premier puis un second. Bon, il y a eu ces synchronicités surprenantes, d'accord. Mais d'un autre côté, aucun des médiums n'a clairement parlé d'abus sexuel ! Ils évoquent, certes, de l'ombre, des secrets. Pourtant, il y a mon émotion, quand même. Mes émotions intérieures. Mais le désignent-elles *Lui* ? Si je me trompe, quelles conséquences cela va-t-il avoir ? Il ne faut pas que je l'accuse. Il faut que je lui fasse partager ma souffrance et mes doutes, et lui demande son avis. Et voir… Je dois arrêter de ressasser sinon je vais vraiment repartir chez moi à l'aube, sans être allé le voir. Je m'allonge dans le lit aux draps rêches. Ne pas allumer la télé. Je suis incapable de lire une page du livre que j'ai emporté. Dormir.

La lueur du jour dans les interstices des rideaux. Le matin gris. Petit déjeuner dans la chambre, peur de sortir. Ma nuit a été super

bonne. Étonnant. Sans doute la fatigue nerveuse, la tension de la journée d'hier, et la route.

Je ne sais toujours pas quoi faire.

À moins de deux heures de quitter mon hôtel. J'ai tellement peur. Mais non, je ne peux pas faire demi-tour. Je dois y aller. Je vais parcourir ces trente-huit kilomètres en direction de l'est, et frapper à sa porte. Oserai-je parler ? Oserai-je évoquer la raison pour laquelle j'ai fait ce voyage ? Va-t-il reconnaître ? Avouer, devant moi.

Une tasse de café vide et un emballage de beurre à moitié ouvert sur un plateau empli de miettes. Je suis douché. Prêt. Valise fermée. Assis sur le lit refait. Je cogite. Si j'analyse l'enchaînement des éléments qui m'ont conduit ici, les points concrets et tangibles sont si maigres, si fragiles, tout pourrait être une élaboration en partie imaginaire depuis le début, depuis mon flash oublié de mai, et surtout depuis la vision dans la nuit du 24 au 25 juillet dernier. Juste une image qui s'est développée au cours de cette session au-delà des frontières de l'esprit, puis ensuite comme une véritable bombe devenue incontrôlable.

À quoi cela sert-il d'écrire tout ça ?

Et le petit garçon, alors ?

Mon petit bonhomme. Tu es là, avec moi dans cette chambre qu'il faudrait aérer. Cette souffrance qui explose lors du protocole avec Natacha, et même avant. D'où peut-elle venir si ce n'est d'un ou de plusieurs événements innommables ? Leur souvenir a pu être déformé, oui, et amplifié. Oui. Cela, peut-être, va-t-il être clarifié aujourd'hui. Mais le petit garçon a bien été blessé par quelque chose ! Petit bonhomme, je suis tellement désolé de mettre encore en question tes mots si péniblement exprimés.

Et que viendrait-il faire, *Lui*, dans tout ça, s'il n'y avait pas une bonne raison ? Son nom, son image qui sortent complètement du passé le plus insoupçonnable. Pourquoi aurais-je *inventé* sa présence à *Lui* ? Pourquoi apparaît-il le 17 mai dernier, alors que je suis sous Maître Chêne ? Reprenons le déroulé de la session ce jour-là. C'était ma première rencontre avec les psilocybes, je voulais

vivre ce moment en communion avec Maître Chêne dont je sens depuis longtemps qu'il m'enseignera un jour. Je suis allongé en dessous de l'arbre, l'effet monte lentement. Et puis ce flash, cette apparition si rapide, un éclair sans images, juste son nom et cette info qui m'avait semblé si incongrue et délirante. Alors pourquoi ? Pourquoi mon *imaginaire* serait-il allé chercher ça ? Cet homme n'a jamais occupé mes pensées, jamais, pourquoi dès lors constituerait-il du matériel pour mon imagination ? L'imaginaire se saisit d'images connues, récurrentes, ou tout le moins parfois présentes dans l'esprit. Or, ce n'est pas le cas pour *Lui*. Jamais, jamais je n'ai pensé à *Lui*. Alors pourquoi ce flash éclair si improbable ?

Le chêne m'avait montré quand il était petit. Il m'avait montré le paysage de son enfance. Juste avant, il y avait eu cette sensation de morcellement. Comme si j'étais constitué de différents petits morceaux. L'intuition murmurée de mon âme morcelée ? Non, tout cela n'est pas venu par hasard.

Mon mental peut élaborer, déformer, inventer, mais il le fait à partir d'un magma de ressassements, de pensées préexistantes, conscientes ou inconscientes. Je ne pensais pas à *Lui*. Je ne ressassais rien de près ou de loin, sur *Lui*, ni sur quiconque de ma famille. Jamais. Ni *Lui* ni personne ne constituaient un élément de préoccupation ou même de pensée. J'ai toujours été éloigné de ma famille. Il est apparu dans un flash éclair sorti de nulle part. Il y a bien une raison à cela. Une raison qu'il m'appartient de comprendre dans moins de deux heures.

J'ai peur. Mille scénarios dans ma tête. Que lui dire ? Que faire. Me connecter au cœur. Me laisser guider par ce qui est plus grand. Je repense soudain à une réflexion que m'avait faite le général Rondot lors d'un de nos déjeuners dans ses quartiers du ministère de la Défense, alors qu'il occupait les fonctions de responsable du renseignement – un autre temps. « Moins vous en dites, plus les autres supposent que vous en savez beaucoup. » Ce maître espion au regard espiègle voulait dire par là qu'en restant silencieux, en

parlant le moins possible, vous ne permettez pas à votre interlocuteur de savoir ce que vous savez, et ce que vous ignorez. Aussi aura-t-il tendance à imaginer que vous en savez beaucoup plus que vous n'en savez réellement. Avantage stratégique. Si j'avais su que le conseil du général allait me servir en un jour pareil ! Je respire. Mon cœur cogne dans ma poitrine.

9 h 21. Depuis ma fenêtre, je vois sur la voie rapide le flot de la circulation s'atténuer. Une dernière fois avant de sortir de cette chambre, pour être sûr, récapitulons : l'info sortie de nulle part le 17 mai a bien une raison autre qu'imaginaire. La force de la nuit du 24 au 25 juillet, là aussi, n'est pas anodine alors que ma question pour la session était de comprendre la source *de ce qui ne va pas en moi*. Les synchronicités, le camion surtout ! Et puis, les médiums qui dans leur majorité pointent, à partir de la photo floue de cet homme, des éléments convergents. Quelqu'un qui aurait quelque chose à cacher. Une chose à se reprocher. Quelqu'un de ma famille. Un contentieux entre nous deux. Secrets de famille. Un homme qui a commis des actions pas très bonnes, pas très légales ou positives sur le plan de la moralité. Des actes qui lui sont aujourd'hui reprochés. Il peut avoir des comptes à rendre. Ça fait un peu beaucoup quand même, de la part de médiums différents, sur la base d'une simple photo, s'il n'y avait rien ?

9 h 43. Je suis ravagé de doute et d'hésitation mais, étonnamment, je ne suis pas en colère. Impatient, oui, stupéfait, je suis sidéré d'être là, aujourd'hui. Mais ni en colère ni haineux, c'est étrange. Ce qui va se jouer dans moins d'une heure est décisif. J'ignore comment je vais réagir, j'ignore comment *Lui* va se comporter. Mais je sais, je *vois*, que si la colère m'emporte, elle recouvrira ma vie et fera de moi son esclave. La colère glisse sur la Terre et trop souvent s'empare des hommes en se parant des habits étincelants d'une révolte légitime. Tuer son ennemi mortel. Exécuter l'assassin, punir le meurtrier, le pédophile, oui, bien sûr. Mais au

fond de mon cœur, je sais que c'est la colère qui emporte des foules entières, comme le feu un massif d'herbes sèches. Et je ne veux pas être emporté. La colère est une tristesse clandestine. Elle est un piège. La colère et la haine consument. Elles n'apportent pas la paix mais la désolation. La confusion. La colère nous empoissonne, nous aveugle, nous illusionne sur l'existence d'un royaume accessible par un combat contre des forces extérieures, alors qu'il ne s'ouvre que dans la paix, la non-violence et la bienveillance, au cœur de notre être. La violence est un poison. Si l'on ne soigne pas ses propres blessures en apaisant d'abord notre colère, elles se répandent dans le monde et *deviennent* le monde. Après m'avoir dévasté, je ne veux pas que cet homme continue d'être un fantôme en moi, vivant sur l'énergie de ma colère.

J'ai la main sur la poignée de la porte de la chambre. De l'autre, je tiens ma valise. Un regard en arrière, ne rien oublier. Je prends une grande inspiration. Me connecter au cœur. Me laisser guider. Ne pas me laisser envahir par la peur. Les choses sont justes. Je laisserai la peur dans cette chambre d'hôtel en la quittant dans quelques minutes. Je serai aidé. Accompagné. Parce que je veux le bien, et la paix. Pour moi, comme pour lui. La paix et la lumière.

28

Face à face

Sa maison sous la pluie. Midi. Je sors de la voiture, je prends mon sac avec l'enregistreur allumé et dissimulé dans la poche latérale ouverte, mon portable lui aussi en mode enregistrement, à la main. Sa porte. Pas de lumière aux fenêtres. Je frappe, j'entends bouger à l'intérieur, et le voilà qui ouvre. *Lui*. Un homme surpris. Cela dure une seconde. Vêtu d'un jean et de baskets, portant un polo, il semble plutôt alerte physiquement.

Je lance mon baratin : un reportage dans le coin, un rendez-vous qui s'annule, alors je tente une visite impromptue. Il était en train de déjeuner. On reste dix-huit secondes – j'ai pu le constater a posteriori sur l'enregistrement – devant la porte, avant qu'il me propose d'entrer. Il habite dans cette maison depuis sa retraite, je n'y étais jamais venu. Une grande pièce centrale propre et entretenue. Il me tourne le dos et m'invite à le suivre dans la cuisine. M'asseoir à table en face de lui. Je pose mon sac à mes pieds, et mon portable-micro sur la table. Un plat de légumes, pommes de terre-carottes, et un bout de viande sombre. Son assiette est vide et sale, il a fini. En arrière-fond, la radio est en marche sur le rebord d'une fenêtre. Je pense instantanément au bruit parasite que cela va provoquer sur

mon enregistrement. Je commence déjà à me demander quel prétexte je pourrais trouver pour qu'il coupe les infos. Me propose un café. Avec plaisir. Il se relève, et entreprend de nous préparer deux tasses.

– Tes conférences ? me demande-t-il.

– Ah non, là, je suis en pleine écriture.

– Tu écris en ce moment ?

– Oui, je suis en pleine écriture.

– Attends, je vais arrêter la radio…

Ouf ! Je ne pense qu'à cette putain de radio depuis trois minutes. Au son trop fort. Il l'éteint. Il n'y a alors plus que sa voix et la mienne dans l'espace. Une conversation légère s'engage. On parle de la famille, de banalités, d'histoires des uns et des autres, de l'actualité. Le ton est badin. Je suis à la fois très calme et totalement en panique, mais ne laisse rien transparaître. Étrange paradoxe que mon corps : un océan à la surface parfaitement paisible, pourtant parcouru de courants infernaux juste en dessous. Et soudain, dans l'évocation de ces souvenirs, alors qu'il est encore debout devant sa machine à café, il me surprend.

– On a de sacrés souvenirs, hein ? Et à Bois-Berger ? Tu te souviens de Bois-Berger ?

– J'ai quelques images… je lui réponds, hésitant.

– Ah… Bois-Berger…

Son expression de contentement à l'évocation de Bois-Berger me déroute. Six minutes après mon arrivée, il me parle de Bois-Berger. C'est la première image qui m'est venue pendant le soin d'Évelyne, là où je soupçonne qu'il s'est passé *des choses*.

– C'était le paradis là-haut, dit-il.

– Ah oui ? Tu te souviens de…

– De Bois-Berger, ah oui ! Je venais vous voir parfois. Ton père avait eu cette idée géniale de prendre un an de congé.

Une année sabbatique en effet, au moment de la naissance de mon frère Thomas, en 1971.

– Et il a pu peindre comme il voulait, là-bas.

– Oui…

– C'était dans la montagne au-dessus d'Annecy, là-haut… Ça ne te dit rien du tout ? me demande-t-il.

– J'ai des images, des flashs qui reviennent, mais non, quasiment rien…

Pourquoi me demande-t-il si ça ne me dit rien du tout ? Il entreprend de parler des souvenirs qu'il a de ses passages là-haut. Un monde oublié pour moi, comme s'il n'avait même jamais existé. Puis nous changeons de sujet, c'est lui qui lance les thèmes, en fait. Moi, je suis cette conversation polie. Je préfère ne pas trop parler car je me surprends à avoir la voix un peu chevrotante quand je fais de longues phrases. Je suis tellement fébrile. Il aborde des sujets divers, je réagis à ce qu'il dit, mais au fond de moi il y a cette tension. J'attends le *bon moment*. Pour quoi faire ? Je ne sais même pas trop. J'attends le *bon moment*, c'est tout. Je suis nerveux et pourtant il y a en moi une sorte de confiance. Je m'abandonne à *plus que moi*, sans colère, je ne réfléchis pas, je me laisse porter. Et les minutes s'égrènent. La conversation arrive sur la mort de mon frère. De là, on en vient aux religions, puis à la spiritualité, et il me confesse ne pas croire à une vie après la mort.

– Non, c'est une courbe, la vie, énonce-t-il, et puis à la fin, on ne sait pas bien ; il y a toujours des inconnues à la fin des courbes.

– Que ressens-tu ? Qu'il y a quelque chose après ?

– Ça ne me préoccupe pas du tout !

– Tu n'y penses pas ?

– Mais alors pas du tout.

Raté pour l'option « soulager sa conscience » avant le *passage*. De la spiritualité, on en vient aux expériences extraordinaires, l'objet de mes recherches depuis des années. Mais ça ne l'intéresse pas vraiment, impression que ça lui passe au-dessus. Il fait la remarque que les questions existentielles m'ont toujours préoccupé. Cela m'ouvre une brèche, je vois un angle, lui parler de moi, lui faire comprendre, en douceur…

– J’ai toujours été préoccupé par la question de savoir ce que l’on faisait là. Depuis l’enfance. Et puis, après la mort de Thomas, ça s’est accentué. Aujourd’hui, j’ai l’impression d’être arrivé à un espace beaucoup plus serein, d’avoir compris le sens de certaines choses, car j’ai le sentiment que notre vie ne cesse pas au moment de la mort.

– Je ne sais pas qui disait que les morts ont une tendance à vouloir un peu diriger les vivants. Même les commander. Faut peut-être pas exagérer non plus. S’il ne nous reste plus rien à faire !

– Oui…

Je ne comprends pas de quoi il parle. Je bégaie, avant de reprendre mon fil.

– Mon cheminement spirituel m’a permis de comprendre que la colère, la haine, la peur sont comme une espèce de couche qui recouvre notre essence. Là, par exemple, je m’intéresse aux neurosciences et à ce qu’elles nous expliquent sur le rôle du cerveau dans la construction de notre identité. Dès la conception, notre cerveau élabore une conscience cérébrale qui est une sorte de masque, un paravent cachant notre être essentiel. Ce masque ajoute de la confusion, en agrégeant les blessures de l’enfance, des projections des parents, etc. Depuis plusieurs années, je travaille sur moi pour mieux comprendre quels sont les contours de ce masque que je porte.

– Des ouvrages sur la mémoire, il y en a des tonnes.

– Oui.

– Alors je te souhaite bon courage.

Il éclate de rire. Je tente de garder mon cap.

– Le sujet est complexe, en effet… mais il y a des choses qui ressortent, tu sais. Il y a des choses qui ressortent, dis-je, hésitant.

À nouveau il plaisante et, comme s’il ne m’écoutait pas, suit sa propre logique de discussion. Mais il n’est pas du tout sénile, au contraire, c’est un homme vif et très alerte. C’est moi qui suis maladroit, embrouillé. Je sais vaguement où j’aimerais l’amener, mais je me perds en circonvolutions, n’osant en venir au fait. Je

voudrais poursuivre sur le sujet de l'exploration intérieure, sur l'importance du cheminement dans les domaines de l'inconscient, mais il oriente nos propos. Nous voilà partis sur la littérature ; et soudain le souvenir d'une longue interview que j'avais faite de Sylvain Tesson, et durant laquelle nous avions justement parlé de psychologie et d'introspection, m'offre une nouvelle cartouche. Je connais Sylvain depuis des années, il a été l'élève de mon père en hypokhâgne, et se trouvait avec moi et Natacha dans ma voiture le jour de la mort de mon frère en Afghanistan. Dans cet entretien, que j'avais publié dans le magazine *Inexploré*, Sylvain m'expliquait ne pas du tout avoir envie de creuser dans les profondeurs de son inconscient, m'assurant qu'il ne devait y avoir là, au fond, que des scories sans importance ; il préférait sans conteste l'exploration des surfaces.

– Sylvain me disait être un *être de surface*. Un géographe, lui dis-je.

– Oui.

– Sacré sens de la formule, hein ?

– Oui, pour ça, il a un certain don.

Je me lance :

– En même temps, aller dans ses zones d'ombre permet d'identifier les sources de nos blessures. De comprendre aussi d'où viennent certaines peurs, certains comportements…

– Certaines choses difficiles…

– Oui…

– … Et… tu vois, j'ai mis le doigt sur des choses compliquées, ces derniers mois.

– Oui.

– Et… je veux… oui… je voudrais t'en parler peut-être… euh…

– Il a du talent, Sylvain Tesson.

Oh ! Pourquoi me coupe-t-il aussi brutalement ? Je suis en train de m'ouvrir à lui, là ! Ça se voit comme le nez au milieu de la figure que je suis super ému, mon regard incertain, ma voix hésitante, la tension dans ces mots qui sortent de ma bouche. Il coupe mon élan.

Je suis si troublé. N'importe qui doté de la moindre empathie aurait senti qu'à cette seconde, je m'apprêtais à faire une confidence et que cela m'était extrêmement difficile. Et lui, que fait-il ? Il me coupe la parole, intime cet arrêt brutal à toute effusion, reprend les commandes de notre échange par un : « Il a du talent, Sylvain Tesson. » Ce n'est pas une technique d'évitement typique d'une personne perverse, ça ? Je suis tellement déstabilisé. Et il poursuit :

– Un talent littéraire.

– Sacrément, oui…

« Sacrément, oui. » Je ne trouve que ça à répondre, je suis sidéré, je ne sais que faire. Je me refuse à changer d'approche, à ouvrir ma colère, à y aller en force. J'ignore si j'en serais même capable à cet instant. D'ailleurs, non, je n'ai toujours pas de colère. Je suis stupéfait. Alors je suis obligé de le suivre. Il reste sur son axe. Mais il ne revient pas sur ma demande de lui parler de « ces choses compliquées », et ça, c'est une première indication qui me trouble vraiment. Un homme normal se comporterait-il de la sorte ? Non. Au fond de moi, de très loin, très profond, une marée monte.

Non seulement il ne manifeste aucune curiosité pour ce que j'avais l'air de vouloir partager avec tant émotion – et il l'a vue, mon émotion ! Ses yeux étaient fixés sur les miens –, mais de plus, il poursuit la conversation comme si rien ne s'était passé.

– Il a une culture, costaud, hein ? dit-il en parlant de Sylvain.

– Oui, il est brillant…

– Je l'ai vu, je crois que c'était dans *La Grande Librairie*…

– Ah oui ?

– Il était extraordinaire.

Il rit, il est dithyrambique, presque exalté à l'évocation de l'aisance de Sylvain à s'exprimer. Que veut-il cacher derrière cet enthousiasme qui sonne si faux ? Je commence à sentir ses tentatives d'esquive. Je suis mal à l'aise, c'est presque trop grossier. Mais je reste sur la position douce. Je ne veux pas attaquer. Notre discussion repart en digressions. Je ne sais pas comment revenir. Il anime. Désormais, il ne laisse plus un temps mort s'installer. Il parle.

Je me laisse porter. Jusqu'à ce qu'un fragment de silence opportun me donne le courage d'une nouvelle tentative.

– Ce qui m'a toujours intrigué, c'est que je n'ai quasiment aucun souvenir de mon enfance. Aucun souvenir. Tu vois, tu me parlais de Bois-Berger, je n'en ai pas de souvenir…

– Ton père peignait ses tableaux en plein air.

– Ah oui ? Je n'ai aucun souvenir.

– Et puis… oh là, c'était inouï…

Premier silence de quelques secondes. Il est assis en face de moi, son sourire, ses yeux malicieux où pointe une touche de lassitude. Les mots sortent de ma bouche :

– Par rapport à cette époque, je voulais t'en parler, justement, parce que… excuse-moi si ce que je te dis te choque, mais je voulais te le dire quand même parce que c'est important… j'ai, euh… comme je te l'ai dit, toute mon enfance a disparu de ma mémoire, je n'ai aucun souvenir. Mais il y a des petites choses qui remontent. Des choses où visiblement, ce qui fait que c'est effacé de ma mémoire, c'est que j'ai peut-être… été vict…

– Volontairement ? me coupe-t-il au plus mauvais moment.

– … Non, involontairement…

– Ah bon.

– Et… peut-être ai-je été victime de quelque chose. Euh… enfin, pas « peut-être », maintenant c'est assez certain… euh… et j'ai besoin de le comprendre. J'ai besoin de comprendre ce qui m'est arrivé. Et si je t'en parle, c'est que dans les images qui me sont venues, *tu es présent*. Je ne sais pas pourquoi. Et j'ai besoin de comprendre. C'est une souffrance pour moi, pour… une souffrance qui est là. Pardonne-moi de…

– Pas du tout !

– … de te dire des choses comme ça.

Il reste silencieux tout le long de mon exposé, sans acquiescer comme il le fait tout le temps depuis le début de notre discussion. Je parle sans montrer de colère, au contraire, mon attitude corporelle, le ton de ma voix sont ceux de quelqu'un qui s'excuse presque.

D’ailleurs, je m’excuse, je lui demande de me pardonner de lui dire ça… mais je suis aussi très ému, et ça se voit. Je viens, enfin, de dire les choses, de mon point de vue assez clairement, sans non plus proférer une accusation précise. Cela éveillerait la curiosité de quiconque. N’importe qui me demanderait de quoi il s’agit, de quelles images je parle… sauf lui. Il va esquiver. Et son attitude à cet instant me glace littéralement, car je comprends qu’un innocent n’agirait pas comme il le fait.

– Non, mais la mémoire, c’est une chose… qui est comme ça, hein…

– Bah… oui.

– Elle a des hauts et des bas, et puis, en plus, elle diminue à mesure que tu vieillis. Tu vieillis, mon vieux !

– Oui.

Il rit, je me force à rire, je ne veux pas le coincer dans les cordes. On est dans les non-dits, un espace encore sécurisé, pour lui comme pour moi. Il poursuit son jeu d’évitement maladroit, sans trop savoir quoi dire, d’ailleurs.

– Ah ah ! Tu vieillis ! Et… bon bah il faut pas, pff, il faut pas prendre ça à cœur, hein.

« Il faut pas prendre ça à cœur » ! mais il ne sait même pas de quoi je parle ! « Ça » quoi ? Il ne m’a posé aucune question. Je suis incapable de répondre de manière articulée.

– Bah… oui et non, c’est-à-dire que je… je…

– Si tu crois qu’on se souvient de tout…

– Non, mais je pense que notre corps et une partie de notre psyché se souviennent, tu sais. Je pense qu’il y a des choses qu’on traverse qui sont traumatisantes… et du coup, on s’extrait, on oublie…

– Oui.

– … parce que c’est trop dur.

– Oui. Je sais que… petit, tu avais une personnalité… très indépendante.

– …

– Tout petit ! Euh… Je ne t'aurais jamais imaginé dans un groupe de scouts ou n'importe quoi, hein. Ça, ce n'était pas possible pour toi.

– Ah oui ?

Mais, c'est quoi, le rapport ???

– En gros, c'est ça. Tu étais très indépendant… ça s'appelle la *personnalité*, ça !

– Hum…

– Faut pas aller chercher plus loin.

– …

Il y a vraiment une terrible gêne, là. C'est à ce moment, je crois, que je *sais*. Ça y est. En moi, je sais ; oui, je sais. C'est lui. Je sais, mon corps sait. Ce qu'il dégage, ses esquives grossières. Toute son attitude est l'aveu inconscient de sa culpabilité. Il fuit, il tente de construire un mirage, il élude. Il essaye de s'éloigner de ma phrase si dérangeante et dangereuse, évoquant le fait que « j'ai peut-être été victime de quelque chose ». Mais je ne lâcherai plus.

– Ce que j'ai vu, ce que je pressens… ça remonte à l'enfance.

– Oui.

– À ces périodes que j'ai complètement gommées…

Silence. Il doit reprendre le contrôle.

– Tu sais, on parlait de… de ton ami qui était l'élève de ton père et… et… il a parlé, je crois à la radio, on lui avait confié une émission, euh… sur le… on ne sait pas si c'est l'ange ou le génie de… des Ardennes.

Il se remet à rire. Un rire absent de ses yeux. Un rire de manipulateur. Et à nouveau, il se sert de Sylvain Tesson pour, encore une fois, s'échapper, changer de sujet. OK, je le suis.

– Oui…

– Ah ah ah… qui était une sorte d'ange, oui, il disait : « On n'est pas sérieux quand on a dix-sept ans. » Et puis après, il sombrait dans un poème épouvantable. Il disait des choses épouvantables, pour son âge…

– Qui donc ? De qui tu parles ? je lui demande.

– Ah, d'un grand poète. Qui est cher à ton ami.

– C'est qui ?

– Ah ah ! Faut deviner !

Son ton est provocant, il se redresse, reprend le contrôle en croyant m'enferrer dans cette devinette, me distraire et fixer mon attention sur un sujet de son choix. Je vois clairement le visage d'un manipulateur à ce moment. Ses yeux sont ceux d'un mort. Ils sont plissés comme lorsqu'il rit, mais dedans, il n'y a qu'un vide, le reflet des limbes. C'est inquiétant. Son ton a encore changé, il savoure le pouvoir qu'il a repris en me faisant jouer à son jeu. J'en ai presque froid dans le dos. Voilà, j'entrevois son vrai visage. Je reste calme. Je suis tellement plus fort aujourd'hui. Le petit garçon est bien à l'abri. Tu n'as aucune prise sur moi désormais. Tu veux jouer ? Jouons.

– Continue alors…

– Tu trouveras. Tu trouveras… et il a parlé de l'enfer après, et… et ce poète a arrêté d'écrire à vingt ans. Ou guère plus. Il est parti en Éthiopie ou je ne sais pas où…

– Ah ! Rimbaud.

– C'est Rimbaud. Qui a fait du trafic d'armes, du trafic de drogue, et qui a abandonné l'écriture.

– Oui.

– Abandonné, à vingt ans. Il a quand même laissé une œuvre que… C'est incroyable, tout ce qu'il y avait dans ce type.

– Oui…

– Sans parler de sa vie compliquée qui était incroyable… des aventures qu'il a eues, et… sentimentales, euh… sentimentales, je ne sais pas. Il se laissait entraîner dans ces voies et puis après, bon, il changeait de voie… et… il a des admirateurs aussi bizarres que Paul Claudel.

– Hum.

– Paul Claudel était un admirateur de Rimbaud. Tu te rends compte ? s'exclame-t-il.

– …

– Claudel, qui a eu la révélation derrière le pilier de Notre-Dame, qui est pratiquement devenu un mystique… eh bien, Rimbaud était son idole.

– Ah oui…

C'est stupéfiant. Rimbaud. Alors que je lui parle de « ce que je pressens qui remonte à l'enfance ». Je relâche. En fait, j'aimerais l'amener à des aveux par la douceur, la persuasion. J'aimerais sincèrement qu'il parvienne à se libérer. Ce serait la meilleure chose pour lui comme pour moi. Et je suis sincère. Je n'ai pas de colère, toujours pas, mais au contraire le désir intime qu'il saisisse l'opportunité que je lui offre de s'éloigner des démons de sa vie. Et je suis fort, je suis bien, fébrile mais bien. Je me sens capable de porter ce qui se passe à cet instant. J'ai les épaules désormais. Mon âme est à nouveau entière, elle affleure, et c'est elle qui s'exprime par mes lèvres, en essayant de réveiller la sienne. Mais pour l'instant, devant mes yeux, un vieux masque se débat.

29

Le vieux masque

Voilà plus d'une heure que je suis là. Nous n'avons pas bougé de la cuisine. Lorsque j'ai frappé à sa porte tout à l'heure, il y a une éternité, je vivais un des moments d'incertitude les plus intenses de ma vie. Soixante minutes après – un monde –, je *sais*.

Le vieux pantin parle, joue, évite, esquive, rigole, un manipulateur usé. J'aimerais qu'il se libère. Mais il campe dans le rôle de sa vie. Alors je vais utiliser une autre approche. La conversation glisse imperceptiblement. J'aimerais l'inviter subtilement à se mettre à ma place.

– Tu sais, j'ai l'impression aujourd'hui, avec tout ce que j'ai pu vivre de bien et de traumatisant, d'être en paix…

– Tu es heureux avec Natacha ?

– Oui, je suis très heureux avec Natacha. Mais pour être en paix, il m'a fallu du temps.

– Ah oui ?

– Parce que, longtemps, je n'ai pas compris pourquoi quelque chose n'allait pas au fond de moi, alors que j'avais tout pour être heureux. Pourquoi ? Il y avait bien une raison.

– Pas forcément, murmure-t-il.

– Comment ?

– Pas forcément.

– Bah si…

– Pourquoi veux-tu absolument… bon, on a des malheurs, des grands, des petits, des moyens, etc., et puis la vie continue, quoi… qu'est-ce que tu veux…

– C'est…

– On est sur terre pour être heureux, malgré les malheurs, et enfin, les malheurs, ça dure un temps, m'assène-t-il.

– Je crois que l'on est sur terre pour apprendre et grandir.

Je suis assis à moins d'un mètre d'un vieil homme dont les agissements sont à l'origine de mon amnésie traumatique. Comment lui faire sentir combien ces chocs agissent sur le corps et la psyché ? Je pense à mon frère, à mon parcours depuis l'accident, et il me vient l'intuition de lui expliquer quel a été pour moi l'impact traumatique de la mort de Thomas. Puis le long cheminement qui m'a été nécessaire pour comprendre, d'abord, la nature de ma blessure, et ensuite entreprendre de la guérir. La mémoire de l'événement traumatique s'enferme sur elle-même. Elle forme une espèce de kyste psychologique à l'intérieur de notre cerveau. Le souvenir douloureux est rapidement inaccessible, oublié, mais il ne peut plus sortir non plus. Il devient un poison. Une infection psychique clandestine, susceptible d'agir comme un fantôme dans notre esprit, d'agir sur notre humeur, de provoquer colère, dépression, et même à moyen terme d'impacter notre santé. Je lui explique ensuite le long et patient travail thérapeutique et psychocorporel qui m'a permis d'en sortir, de dissoudre ce traumatisme, et de voir disparaître enfin l'action délétère mais inconsciente qu'il avait eue sur moi.

– Eh bien, c'est du bon boulot ! dit-il, péremptoire.

– Oui, du bon boulot. J'essaye de faire la même chose aujourd'hui en allant au cœur de ce qui a pu m'arriver dans l'enfance pour, euh… comprendre ces choses qui agissent encore en moi. Je sais que je peux trouver la clé. Et… ce n'est pas une histoire de justice…

– Non…

– C’est une question d’apaisement intérieur.

– Est-ce qu’il faut chercher à tout comprendre ?

Je laisse un temps de silence, à nouveau sonné par sa remarque. Un silence d’une demi-seconde. C’est lui qui reprend :

– Il y a des choses… quand même très, très compliquées, auxquelles on ne peut pas accéder…

– Hum…

– Alors, il faut se faire une raison. Et puis, faire son bonheur avec ce qu’on a.

– Oui.

– Toi, tu aimes bien être un peu malheureux !

– Non… comment… Non, au contraire…

– Enfin, pas très malheureux… un petit peu malheureux.

– J’accepte de passer par l’ombre pour…

– On enlève l’histoire de Thomas, ça, il n’y a rien de pire. Mais en dehors de ça, tu imagines toujours des choses qui peuvent t’arriver sans arrêt, ça peut devenir invivable.

Il se débat, c’est quand même énorme ce qu’il insinue. Et moi, je suis sans doute naïf d’imaginer parvenir à lui faire partager de l’intérieur ce que j’ai vécu, et émouvoir sa carapace de corne. Ses manœuvres, je les cerne maintenant, et je commence à en être un peu fatigué.

– J’essaye de comprendre pourquoi tu étais présent dans ces visions que j’ai eues. Est-ce que tu te souviens de choses qui me sont arrivées quand j’étais gamin ?

– Quand tu étais gamin… tu avais un vocabulaire à toi. Tu te distinguais.

– C’est-à-dire ?

– Tu ne parlais pas comme les autres. Tout petit.

– Avec mon langage à moi…

– Oui, oui. Avec ton langage à toi… et puis… tu aimais bien provoquer.

– Ah oui ?

– Tu aimais bien provoquer. Physiquement.

« Tu aimais bien provoquer. » Je comprends, abasourdi, qu'il fait référence au fait qu'en été, ma mère me laissait me balader tout nu. Un petit garçon de deux ans et demi l'été en vacances, qui se promène tout nu. Je sais bien, malheureux, ce que cela *provoquait* en toi ! Se rend-il compte qu'il va peut-être un peu loin ?

– Nous, on te connaissait, mais pour des personnes étrangères, ça les choquait, ils disaient : « Quand même, ce gosse ! » Ah ah ah…

Ce rire, comme la glissade d'une anguille.

– Et toi, tu étais content comme tout, poursuit-il.

– Ah oui ?

– Oui *(rires)*, oui, tu étais un provocateur, quoi, finalement…

– Ah…

– C'est de la provoc, ça, là…

De la « provoc », un enfant de deux ans et demi dans la montagne l'été ? Et il rigole, et moi aussi, si mal à l'aise. Son comportement est tellement triste. Manipulateur flagrant et grossier. Depuis que je suis là, je vois un homme vide, bloqué dans le présent, sans conscience, égocentré, la bonté dans ses yeux est fausse, elle est feinte. Il joue à s'échapper, il retourne les situations, change de sujet dès que ça devient un peu sensible. Et c'est moi qui étais « provocateur » ? Parce que j'allais « cul nu » ? Je n'avais même pas trois ans ! Quel homme oserait dire une chose pareille ? Qu'un enfant de trois ans, parce que sa mère le laisse nu sous le soleil de l'été, est *provocateur* ?

On parle encore, des vacances au bord de la mer où a été prise cette photo de lui, de ses visites chez mes parents à Paris, ces dîners dans le groupe des géographes, amis de papa, où il était si fier d'avoir été accepté. Et moi, sans relâche, je lance ma ligne.

– Dans ces moments où tu étais présent, est-ce que tu as été témoin de… tu aurais pu être témoin de violences que j'aurais vécues ? Que j'aurais subies ?

– Non.

– Non ?

– Non, ni entendu parler, ni rien du tout. Non, tu t'es inventé cette violence. Je ne sais pas pourquoi. C'est comme ça.

Maintenant « je me suis inventé cette violence ». Pauvre homme. Comment le sais-tu ? Mes parents fréquentaient de nombreux amis, de la famille, l'appartement accueillait régulièrement du monde. Ces « violences que j'aurais vécues » auraient pu être le fait d'une de ces nombreuses personnes que voyaient mes parents. Alors pourquoi affirmes-tu que « je me suis inventé ces violences » ? Pourquoi es-tu si sûr de toi ? Parce tu sais que personne *d'autre* n'a commis des violences sur moi, parce que c'est toi, putain, qui en es l'auteur ! Je reste stoïque parce que c'est fini pour lui, je sais. Je sais. Depuis ses premières tentatives maladroites, je sais, et, lentement, cet écrasant carcan de doute et de culpabilité qui m'enfermait depuis juillet s'ouvre. Je le regarde et la réalité de son visage se fait jour. Le mensonge coule comme le maquillage d'un clown sous la pluie.

– Il y en a qui s'inventent des bonheurs, toi tu t'inventes des malheurs… tu en as eu des vrais, mais… la vie continue, hein.

– C'est peut-être ça, oui…

– La vie continue. Et puis… bah, tu es heureux maintenant ! Merde, alors !

– Oui, Dieu merci…

– Alors ! s'exclame-t-il avec force.

Il a haussé la voix, comme si l'énergie pathétique mise dans ces mots, « merde, alors ! », avait le pouvoir de transformer la réalité, d'atténuer mes soupçons, de faire disparaître la vérité de ses actes. Sans doute est-ce aussi une tentative de se convaincre lui-même ?

C'est fini. Je veux partir, en laissant planer cet entre-deux. Je suis épuisé. J'ai la confirmation que j'étais venu chercher, et je suis bien loin de réaliser encore tout ce que cela implique.

Alors, je donne le change, et lui et moi continuons à faire comme si de rien n'était. La conversation se prolonge, insipide. Du temps

passe, je suis depuis plus de deux heures chez lui, quand je peux enfin décemment avancer un prétexte crédible et prendre congé.

Il m'accompagne jusqu'à ma voiture.

Dernières banalités avant un au revoir. Sa conscience n'est pas parvenue à se libérer du vieux masque.

Je roule quelques kilomètres, puis me range sur le bas-côté. Vérifier mes enregistrements. Le son est parfaitement audible.

Mais pourquoi ne lui ai-je pas dit clairement que je savais ?

30

Maintenant, il sait

Je redémarre. Je roule sans prêter attention à ma direction. Mais oui, pourquoi ne lui ai-je pas dit que je savais ? Ma voiture traverse un village. Je suis un automate. Je n'en reviens pas de ce qui vient de se passer. C'est lui. Je sais. Embranchement de l'autoroute. Et lui aussi, il sait. Il sait désormais que la mémoire m'est revenue. Peut-être est-ce encore à la lisière de l'inconscience ? Non, il a été clairement en position de défense aux moments cruciaux. En alerte. Je prends de la vitesse. Manipulateur. Le vent siffle sur la carlingue de ma voiture. Je suis dans mon cocon, l'esprit bouleversé, je n'arrive pas à y croire. Je n'arrive pas à croire qu'il se soit révélé à ce point.

Je n'ai plus de doute. C'est cela qui me bouleverse le plus. Moi qui suis un irréductible indécis. Me retrouver face à lui aurait dû amplifier mes hésitations. Toutes ces remises en question permanentes qui m'ont cisaillé le cerveau au cours de ces dernières semaines, dès que je regardais des photos de mon enfance, dès que je confrontais mes mémoires vacillantes et fragiles au réel. Ces doutes ont été levés, au bout de moins d'une heure en sa présence. Ses actes l'imprègnent. Il porte le mensonge.

Mouvement sur le volant. Je déporte ma voiture sur la gauche. Sortie de l'autoroute. Zone industrielle, rond-point, je retrouve l'hôtel de ce matin. Une chambre pour la nuit ? Oui.

Je ne rentre pas ce soir.

Demain, je retourne le voir. Je dois lui dire que je sais.

Ma nouvelle chambre est plus spacieuse. C'est le milieu de l'après-midi, mais je ne vais plus en sortir. Besoin d'une coupure radicale. De faire descendre la tension. De calme. Oh, mais quel moment ! Quelle folie que ces derniers mois ! Que fait-il à l'instant ? À quoi pense-t-il ? Je vais lui laisser le temps de réfléchir, et de mûrir ce qui s'est passé. Il va passer une nuit dessus. Et demain, je lui dis. Avouera-t-il ? Je n'y crois pas trop. Mais avant de repartir chez moi, il faut que je lui donne une dernière chance. Une dernière chance d'être, une fois dans sa vie, un homme qui s'engage dans le bon choix. Je sens qu'il est important que je fasse cela. J'ignore pourquoi.

Je n'ai toujours pas de colère.

Ma conviction de sa culpabilité n'a pas fait éclore la haine. Mon intention pour demain est, comme aujourd'hui, d'offrir à son âme la possibilité de s'exprimer. Deux sentiments extrêmes résonnent en moi depuis trois mois. Si aujourd'hui je suis serein et sans colère, à certains moments de l'été, j'ai quand même envisagé de lui mettre une balle dans la tête. Je me voyais le faire, sans aucune difficulté, fort de mon bon droit. J'aurais accepté la prison avec honneur, sans l'once d'un regret. C'est la justice des hommes que de faire payer le prix du sang. Et très honnêtement, j'ignore si cette pulsion ne reviendra pas. Je préfère ne pas m'illusionner en pensant être définitivement débarrassé de ce désir envoûtant de vengeance. Rester vigilant, et réaliste.

Mais pour le moment, comme au long des jours qui viennent de s'écouler, et tout à l'heure face à lui, je *vois* combien son âme est encore plus meurtrie que la mienne. Elle est dans l'ombre, le déni et le mensonge. Totalement prisonnière de la terrible confusion d'un

corps sec. Et je sais, je *vois* que pour détruire cette carapace, ce n'est pas d'un calibre 38 que j'ai besoin, mais d'amour. Cet amour étrange et inconditionnel qui a coulé en moi toute la journée. Alors, suis-je guéri de ses actes ? Le fait est que, depuis ce matin, je suis surpris de constater que l'envie de « me venger », de le « faire payer » semble ne plus avoir de sens.

Comme si je *voyais* au-delà des masques.

Cela n'efface pas ses crimes pour autant. Mais j'ai l'intuition que la paix – la mienne – ne se trouve pas dans le *paiement* d'une dette, parce que serait appliquée une vengeance, mais dans la dissipation de la confusion. Et c'est ce qui s'est produit aujourd'hui. La confusion dans laquelle je vivais depuis des mois, des décennies, n'est plus. Je sais. Confusion et colère sont intimement liées. Mes pensées sont si lucides, et je réalise n'avoir plus de colère. Que dois-je faire pour empêcher qu'elle revienne ?

Il est habillé comme hier, mêmes vêtements, mais son visage est plus fatigué. Sa peau est plissée sous les yeux, il a de petits cernes. A-t-il mal dormi ? Je suis sur le palier, il s'avance. Je ris, je suis gauche, fébrile, évidemment. Tout va aller très vite. Les fractions de secondes s'étirent. Je pose ma main droite sur son bras gauche, je me penche vers lui, je le regarde dans les yeux, je souris et le fixe, et ce n'est que de la bonté qui sort de moi. Je suis habité, lumineux, je veux qu'il entende ce qui est le plus important : je sais.

Et je pardonne.

Je pardonne car soudain, face à cet homme, la réalité qui commençait à émerger ces derniers jours éclate avec une puissante clarté : je suis plus fort que lui. Je suis entier, je suis bien, je suis libre, je suis grand. Je m'aperçois en plongeant mes yeux dans les siens que j'ai désormais totalement retrouvé ma force, ma sérénité. Et je constate n'éprouver aucune haine envers lui, mais une tristesse sincère à le voir si recroquevillé dans sa confusion.

Moi, je ne le suis plus.

Une incroyable énergie m'habite, preuve que je suis aujourd'hui libéré de mon indignation, libéré de mes cauchemars d'enfant. Suffisamment solide, tel un guerrier, pour pardonner sans attendre ses éventuels remords. À cette seconde, c'est d'une telle évidence, je pardonne parce que j'en suis capable. La colère m'emporterait dans la prison mentale où lui-même se trouve. Un espace de ténèbres et de souffrance. Il n'en est pas question.

Ma capacité à pardonner fait de moi un homme libre.

Je suis penché vers lui à quarante centimètres de son visage, mes yeux plongés dans les siens, fatigués, ma main a lâché son épaule, je parle doucement.

– Dis… ce qui m'est arrivé dans l'enfance, en fait je sais tout !… Mais j'ai pardonné.

Mes yeux sondent les siens. Il me regarde sans comprendre, sans savoir comment réagir, interloqué, je vois alors, ou je sens plus que je ne le vois, qu'il est vide, c'est un être d'évitement, il n'y a personne, quel masque afficher pour répondre à ça ? Il écarquille légèrement les yeux, tout est très rapide, et seule une onomatopée sort de sa bouche :

– Boh…

Mes yeux ne quittent pas les siens, je ne le lâche pas, c'est de la bienveillance totale qui émane de moi, une sorte d'énergie tranquille et bouillonnante. Je ne pense pas, je suis dans l'intensité du présent, pourtant tout me paraît infiniment long, alors qu'entre la fin de ma phrase et son « boh », il s'est écoulé juste une seconde. Et puis j'ajoute, comme pour appuyer ma phrase :

– Je voulais te le dire.

Ses onomatopées se succèdent, quatre, comme des ricochets sur la croûte rigide qui emprisonne sa conscience. Il sait, il voit, il ne comprend pas, mais il comprend en même temps. Mes yeux toujours dans les siens, les siens dans les miens. Je le fixe, il me fixe. Il ne saisit pas la logique de ce qu'il voit, parce qu'aucune hostilité ne brille dans mes iris. Au contraire. Secondes si intenses,

force si puissante en moi. Je sais ! Je sais tout ! Je sais tout ! Et il comprend.

– Boh… boh… boh… boh.

Il s'écoule sept secondes. Sept secondes depuis que les derniers mots de ma phrase – « j'ai pardonné » – sont parvenus à ses oreilles. Sept secondes où nos regards ne se quittent pas. Moi, je souris, sincèrement. Lui est interrogation, onomatopées, regard vide et ébaubi. Il marque sa surprise mais je sens derrière ses yeux une conscience cérébrale en pleine tourmente. Que dire ? Que dire pour s'extraire de ce qui ressemble à une mise en cause, et qui, pourtant, n'en est pas une, mais quand même un peu, si ? « Il pardonne ? » Quel est ce tourbillon contradictoire qui soudain lui frôle le visage ? Pourquoi ces mots si graves, qui contrastent avec mon calme, mon sourire, la bonté qui se dégage de moi ? « Pourquoi n'est-il pas en colère ? » semble-t-il se demander. Situation complexe. Danger potentiel. Dans ses yeux, je vois la prison de son âme. Alors j'ajoute, pour mettre fin à ce moment que j'attends depuis des mois, depuis des décennies :

– Voilà. Je file !

Je me détache, c'est fini, une fraction de seconde, et alors il me lâche :

– Il ne t'est rien arrivé dans l'enfance.

Oh, quel dommage ! Quelle tristesse ! Je me doutais qu'il n'allait pas agir différemment, à le voir si ratatiné, mais ça me désole. Malgré cette ultime tentative de nier ce qui transpire de toutes ses cellules, aucune rancœur ne se réveille en moi, seulement un sentiment de gâchis. Gâchis de le voir se compromettre encore. « Il ne t'est rien arrivé dans l'enfance. » Pauvre homme. Mais pourquoi t'enferrer dans ce mensonge ? Qu'y gagnes-tu, au crépuscule de ta vie ? Pourquoi t'acharnes-tu à prétendre qu'il ne m'est rien arrivé ? Pourquoi un homme innocent se comporterait-il comme tu viens encore de le faire ? J'ai devant moi un individu centré sur lui-même et son plaisir depuis tant d'années, un homme qui a étalonné le monde autour de sa jouissance et a muselé sa conscience, un

homme qui n'a pas de problème de morale parce qu'il a l'air de penser sincèrement que « ce n'était pas bien grave », un homme qui campe sur son déni, joue avec lassitude le personnage qu'il a toujours incarné, un homme empêtré de ses secrets.

Un homme dont les désirs ont fait de lui un fantôme.

Moi, je suis libre ; lui se condamne par ce silence. Il n'a pas aperçu l'occasion que je lui offrais d'être un homme bien. J'en suis peiné, pour lui.

J'ai tellement de force en moi.

Et lui aucune.

Dans un mouvement je m'éloigne. Je lui tourne le dos et je pars. Ma voiture garée à cinq mètres. Contact. Départ, il disparaît dans le rétroviseur que je ne regarde même plus. Voilà, je peux rentrer maintenant. C'est fini. Je suis le maître de ma paix. Mon pardon, sincère et inconditionnel, est la porte de *ma* liberté. Le chemin vers mon âme.

Je roule. Sans doute referme-t-il en silence la porte de sa petite maison bien rangée. J'aurais aimé apercevoir dans ses yeux, l'espace d'un instant, l'aveu muet d'un remords, pas pour moi parce que *je sais* désormais, mais pour lui, cela aurait pu marquer le début de sa rédemption ; or, rien n'y est apparu. Son regard est resté éteint. Son âme est prisonnière et muette. Elle le sera encore demain, comme dans les mois qui viennent. Et puis, il va mourir, et rester prisonnier de ses actes. À moins qu'à la dernière minute…

Quelques kilomètres, je rejoins l'autoroute, la pluie s'abat avec une violence inouïe, obligeant tout le monde à rouler au pas. Sur une trentaine de kilomètres, c'est un ahurissant déluge. L'eau qui me lave, l'eau qui laisse ici les reliques d'un passé révolu.

Je contourne des villes, puis la route devient vide. Et puis la nature, les vallons, je roule, si heureux de quitter la proximité de ces régions. Les kilomètres défilent, et après quelques heures, j'approche de chez moi.

Les nuages sont majestueux, et tout leur volume se détache dans le ciel immense. J'entre dans le Lot, le soleil, l'eau de la pluie, les nuages gonflés, les chênes qui rougissent, j'aime cette terre, ma terre désormais.

J'arrive à la maison bien avant la nuit. L'odeur de la pluie d'automne qui m'a précédé est encore dans l'air. Je retrouve ma femme, je pose mes affaires et sors voir mon Maître Chêne, poser ma main sur sa vieille écorce ; et je lui dis : « Merci. »

Épilogue

Mon cœur qui bat, la fin de l'hiver, ma mère assise sur le canapé dos à la fenêtre. Elle me regarde avec ce même amour de toujours. Ma petite maman. Comment lui dire sans l'écraser de culpabilité ? Ma petite maman. Des mois se sont écoulés depuis mon face-à-face avec lui. Des mois durant lesquels l'évidence de ce témoignage s'est imposée. Parce que les secrets doivent être levés, parce que je suis un parmi des millions de survivants, parce que je ne cesse de croiser des hommes, des femmes, qui, lorsque je dévoile ce pan de mon passé, se livrent à leur tour et parlent, qui d'un père, qui d'un oncle, qui d'un grand-père. Parce que nous sommes des millions à savoir, mais plus nombreux encore à *ignorer* avoir été victimes de tels actes. Parce que des millions de fantômes hantent nos corps et nos ventres. La libération de la parole est nécessaire, indispensable. Parce que ce mot, *inceste*, laisse si peu deviner la dévastation qu'il provoque.

Le livre est écrit. Le manuscrit composé d'un peu plus d'une centaine de feuilles volantes imprimées recto verso est posé sur la table basse devant ma mère, il ne manque que cet épilogue, le plus important, celui qui me tord le cœur depuis des mois, depuis ma première vision, depuis que j'ai décidé d'écrire : lui dire.

Le dire à ma maman.

Je cherche mon air ; elle cherche dans mon regard la raison de cette gravité soudain incompréhensible qui imprègne le salon. Ma petite maman qui regarde son fils qui est un homme. Je serai forcément maladroit, mes mots seront de toute façon brutaux et sidérants. Plusieurs fois au cours de l'hiver, alors que les chapitres s'accumulaient, j'ai pensé tout arrêter, pour ne pas avoir à vivre cet instant. Même une fois que ce récit a été achevé, j'ai été tenté de le faire disparaître, de le remettre dans le passé, le secret et l'oubli. Jamais de ma vie je n'ai eu si peur. Peur de raconter l'impensable, peur que l'on ne me croie pas. Peur de ce qui allait advenir ensuite, la dévastation non plus d'un homme seul, mais d'une famille. Peur au point de renoncer, de faire demi-tour. Peur, malgré cette intuition qui ne m'a jamais quitté que la guérison se trouve dans la lumière et la transparence du cœur. Peur de faire si mal à ma maman.

Je me lance. L'enquête sur la conscience, les recherches en neurosciences, psychédéliques, cerveau, ma volonté d'essayer, mes voyages, la révélation – j'ai été sexuellement abusé dans mon enfance – par « lui », mes doutes, mes questionnements… Maman me regarde, interdite et stupéfaite, elle m'écoute, sidérée, elle a parfois une question, je précise un point, et dans son regard, il y a cette stupeur, mais pas l'ombre d'un doute malgré ce que lui confie son garçon, pas une hésitation, pas une seconde ; ma mère me croit.

Elle me croit.

Dès la première seconde, alors que de mon côté il m'a fallu si longtemps. En un instant elle me libère, elle me délivre, et le monde entier commence à retrouver son équilibre.

Nous parlons des heures, elle lit le texte, elle est secouée, m'avoue être fière que j'aie eu le courage de lui parler ; ça me bouleverse. Ma mère, pourtant meurtrie par la révélation, est capable d'exprimer cet amour inconditionnel. Elle est une maman, la plus belle des mamans du monde, une femme éternelle, un être de lumière irradiant de bienveillance. Au-delà de sa souffrance, je *vois*

soudain sa force, l'intelligence de son cœur, sa prévenance, sa confiance et cet amour infini.

Ma grande maman que j'aime, si invincible et si délicate.

Ma belle maman grâce à qui je suis devenu un homme bien.

Pour suivre l'auteur

Pour suivre l'auteur, connaître les dates de ses conférences, de ses dédicaces en librairie ou en salon, et découvrir ce qu'il n'exprime pas forcément ailleurs, abonnez-vous à sa page Facebook : Stéphane Allix Officiel.

Pour aller plus loin rendez-vous sur :
www.inrees.com

Stéphane Allix est le fondateur de l'INREES, l'Institut de recherche sur les expériences extraordinaires. L'INREES se penche avec sérieux sur ces sujets que nous qualifions d'extraordinaires, voire de *surnaturels*. En ces temps où des champs nouveaux de connaissances émergent, l'INREES offre ainsi un cadre pour parler de science et de spiritualité, des dernières recherches sur la conscience, de la vie, de la mort, et rapprocher de manière scientifique et rigoureuse le monde visible du monde invisible. Sans tabous, sans préjugés, avec rigueur et ouverture.

Le site www.inrees.com, la web télé INREES.TV et le magazine *Inexploré* (en kiosque ou sur abonnement) constituent aujourd'hui le plus vaste espace d'information francophone rassemblant toutes les références scientifiques grand public disponibles sur ces questions. Documentaires, reportages, articles inédits : toute l'actu de l'extraordinaire, aux frontières de la psychologie, de la spiritualité et des sciences.

Parce qu'il est possible de s'intéresser à ces expériences que nous n'arrivons pas à expliquer tout en conservant les deux pieds sur terre.

Du même auteur

La petite cuillère de Schéhérazade
Préface de Larry Collins, Éditions Ramsay, 1998

Carnets afghans
avec la collaboration de Natacha Calestrémé Éditions Robert Laffont, 2002

Afghanistan, aux sources de la drogue
Éditions Ramsay, 2003

Afghanistan, visions d'un partisan
Album photographique, Transboréal, 2003

Extraterrestres : l'enquête
Albin Michel, 2006

La mort n'est pas une terre étrangère
Albin Michel, 2009

Le Test
Une expérience inouïe : la preuve de l'après-vie ?
Albin Michel, 2015 Livre de Poche, 2018

Lorsque j'étais quelqu'un d'autre
Mama éditions, 2017
Livre de Poche, 2019

Après…
Quand l'au-delà nous fait signe
Albin Michel, 2018 Livre de Poche, 2020

Entre ombre et lumière
Itinéraire d'un reporter
Hors collection – Photographie, Flammarion, 2019